INTERNATIONAL BESTSELLER

HOW TO IMPROVE YOUR

MEMORY FOR STUDY



BÍ QUYẾT HỌC NHANH NHỚ LÂU

SMARTER STUDY SKILLS

First News

Đức Nhật *dịch*



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

JONATHAN HANCOCK

Bí Quyết Học Nhanh Nhớ Lâu

Jonathan Hancock

NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh (2021)

Từ khóa: Tư Duy, Best Seller

Jonathan Hancock

Đức Nhật dịch

BÍ QUYẾT HỌC NHANH NHỚ LÂU

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: Đào Thị Thủy Ngân

Sửa bản in: Bảo Trang

Bìa: First News

Trình bày: Bích Trâm

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1

ĐT: (028) 38 225340 - 38 296764 - 38 247225 - Fax:84 28 38222726

Email: tonghop@ nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1, TP. H `ôChí Minh - ĐT: 028.38256804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86-88 Nguyễn Tất Thành - Q.4, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 028.39 433 868

GIAN HÀNG MỚI - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

THỰC HIỆN LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (FIRST NEWS)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.l, TP. HCM

Số lượng 7.000 cuốn, khổ 13 x 20.5 cm tại CÔNG TY TNHH MTV IN BÁO NHÂN DÂN TP. HCM (D20/5 32P, Ấp 4, Xã Phong Phú, Huyện Bình chánh, TP. HCM).

XNĐKXB số 815-2018/CXBIPH/11-53/THTPHCM ngày 13/03/2018 - QĐXB số 1195/QĐ-THTPHCM- 2018 ngày 19/10/2018. ISBN: 978-604-58-7520 9. In xong và nộp lưu chiểu quý 1/2019.

LỜI MỞ ĐẦU

Quyển sách này sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Nó sẽ giúp bạn học hành tấn tới, học đâu nhớ đó hay xuất sắc vượt qua các kỳ thi, những lợi ích thật sự từ quyển sách vượt xa hơn thế nhiều - một khi vận dụng tốt các phương pháp trong sách này, bạn sẽ khai thác triệt để tiềm năng của bộ não mình.

Rèn luyện trí nhớ đồng nghĩa với việc tổ chức lại cách thức tư duy, phát triển sự sáng tạo, mài dũa các kỹ năng học tập - đồng thời nâng cao dần những chuẩn mực cuộc sống và những đỉnh cao bạn có thể chinh phục. Bởi thế, luyện trí não không chỉ đơn thuần là cách để học tốt hơn mà còn là bước khởi đầu cho một cuộc đời mới. Bạn sẽ bắt đầu thay đổi ngoạn mục suy nghĩ và cảm nhận về tất cả mọi thứ xung quanh.

Tôi muốn bạn quên ngay đi quan niệm rằng bạn có một trí nhớ “tốt" hay “tệ". Bất kỳ ai cũng có thể rèn luyện để bộ não ghi nhớ mọi điều họ cần nhớ. Những phương pháp này không hề mới, chúng vô cùng đơn giản, đã được vận dụng hàng thế kỷ qua và vẫn còn hữu dụng cho thời đại ngày nay. Vấn đề chỉ còn là bạn cần nắm rõ vai trò của trí nhớ và vận dụng các nguyên tắc sử dụng trí não vào quá trình học tập của bạn như thế nào mà thôi.

Rèn luyện trí nhớ không chỉ gói gọn trong việc học thuộc lòng bài vở để chuẩn bị cho kỳ thi (mặc dù trong quyển sách này bạn sẽ tìm thấy chính xác các giải pháp cho điều này, thậm chí các bí kíp bạn cần ngay lúc này cho bài kiểm tra gần kề). Để thực sự thành công, trong học hành lẫn cuộc sống, bạn cần biết cách tận dụng hết công suất “bộ nhớ" của mình. Chẳng hạn như:

- Bạn biết dùng những ký ức trong quá khứ và hình dung một tương lai tươi sáng để kiến tạo cho mình một lối tư duy thành công ngay từ bây giờ.
- Bạn có cách tiếp cận và tổng hợp thông tin nhanh chóng và hiệu quả từ các nguồn khác nhau như sách vở, Internet, bài giảng trên lớp hay từ bất kỳ ai bạn có thể học hỏi trên đường đời.

- Bạn có thể tổ chức cách mình tư duy từ đó quản lý tốt thời gian, các nguồn lực, nhóm học tập,... và bước lên một nấc thang mới trong sự nghiệp học tập, đồng thời phát huy được sự sáng tạo của mình.
- Bạn biết đích xác những gì mình cần làm để chuẩn bị cho các bài kiểm tra và kỳ thi, từ thể chất, đầu óc đến tâm lý để sẵn sàng bước vào phòng thi trong trạng thái tốt nhất, và đến khi làm bài, bạn sẽ tìm ra ngay đáp án từ những gì mình đã học dễ dàng như trở bàn tay.
- Bạn có thể làm được tất cả những điều trên bằng cách hiểu rõ cách thức hoạt động của trí nhớ, từ đó thay đổi thói quen học tập cho phù hợp - bất kể khóa học nào bạn đang theo lẫn trình độ, năng khiếu của bạn. Khám phá cách khai thác tối đa tiềm năng bộ não chính là cách làm chủ toàn bộ quá trình học tập của bạn và tạo dựng kho kiến thức về mọi thứ bạn cần phải biết.

Cuốn sách này được viết sao cho đem lại hiệu quả ngay khi áp dụng, vì thế bạn đừng quá ngạc nhiên khi thấy mình tiến bộ quá nhanh. Đương nhiên người ta vẫn thường bảo “có công mài sắt mới có ngày nên kim", nhưng không có lý nào bạn không thể gặt hái ngay thành quả ngay từ khi mới bắt đầu. Việc học chưa bao giờ lại hào hứng, sáng tạo, đột phá và đạt nhiều kết quả ấn tượng đến thế.

Vậy thì giờ bạn hãy phấn chấn lên, thoải mái và cởi mở đón nhận và sẵn sàng thay đổi cách sử dụng trí não của mình. Qua quá trình đào luyện, bạn sẽ sở hữu một trí nhớ tuyệt vời - và đó là chìa khóa cho thành công của bạn.

Bí quyết học nhanh nhớ lâu được trình bày theo lối thực tế và hữu dụng nhất có thể. Bạn có thể đọc theo trình tự từ đầu đến cuối hoặc lật ngay đến bất kỳ phần nào bạn đang quan tâm.

Nội dung được chia làm 6 phần chính như một khóa học thực thụ nhằm giúp bạn từng bước rèn luyện các kỹ năng trí nhớ và áp dụng vào mọi mặt trong việc học tập của mình. Các phần này được phân nhỏ thành các chương, đào sâu về từng lĩnh vực riêng biệt. Bạn nên đọc qua phần tóm lược, các chủ điểm và các thuật ngữ được trình bày ở đầu mỗi chương để có cái nhìn tổng thể. Hãy cố gắng hoàn thành các bài tập trong mỗi chương.

- **Jonathan Hancock**

LỜI CẢM ƠN

Tôi muốn gửi lời tri ân đến Katy Robinson, Steve Temblett và tập thể Pearson Education vì sự hỗ trợ nhiệt tình trong quá trình tôi viết cuốn sách này. Cảm ơn Martin Toseland và giáo sư Alan Baddeley đã giúp đỡ tôi ngay từ khi bắt tay vào dự án, cũng như Caroline Shott, người đã cho tôi những lời khuyên vô giá. Chân thành cảm ơn mọi cá nhân tại Learning Skills Foundation và tất cả các đồng nghiệp, bạn bè và gia đình đã chia sẻ ý tưởng và kinh nghiệm quý báu với tôi - đặc biệt là các giáo sư của tôi tại các trường Oxford, Brighton, Paul Clingan và toàn thể đội ngũ Cardinal Newman Catholic School tại Hove.

Chương 1

TRÍ NHỚ VÀ CẤU TRÚC ĐÚNG CỦA BỘ NÃO

Tóm lược.

Ghi nhớ và vận dụng năng lực của trí não là vấn đề quan trọng và đặc biệt cấp bách với các bạn sinh viên đang cảm thấy việc học của mình không khác gì địa ngục. Tuy nhiên, sẽ là bất cẩn nếu ngay từ đầu, quyển sách nhảy ngay vào phần chỉ dẫn các kỹ năng và phương pháp ghi nhớ cho các bạn, bởi "dục tốc bất đạt" - việc không hiểu rõ được nguồn căn của vấn đề sẽ chỉ khiến bạn thêm sa đà vào những chiến lược học tập sai lầm, và sẽ càng khiến bạn tự ti hơn về khả năng học tập của bản thân, vì thế, trong chương đầu này, tôi sẽ dẫn dắt và giúp các bạn tìm hiểu sâu về bộ não con người, để từ đó phân tích cho bạn thấy được những vấn đề quan trọng về trí nhớ và cách nó hoạt động. Hơn hết thảy, đây chính là những kiến thức tối quan trọng nếu bạn muốn thành công trong học tập. Hiểu rõ các loại trí nhớ, giải mã bí ẩn về hai bán cầu não và lối tư duy liên hợp,... chính là bước đầu tiên giúp bạn khai phá hết tiềm năng vô tận của bộ não mình.

Sức mạnh của não bộ.

Bộ não của bạn chứa khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh được gọi là nơ-ron, mỗi tế bào lại có khoảng 7.000 liên kết với những tế bào xung quanh nó. Một vài vùng não sẽ bị lão hóa và suy giảm chức năng theo năm tháng nhưng bộ não vẫn bảo toàn khoảng hơn 500 ngàn tỷ xi-náp, tức các khớp thần kinh truyền dẫn thông tin giữa các tế bào, nhằm cung cấp mọi nguyên liệu cần thiết cho quá trình sản sinh và lưu giữ ký ức trong suốt đời người. Cơ thể con người là một cỗ máy kỳ diệu, trong đó bộ não là cơ quan phức tạp hơn bất kỳ bộ phận nào khác. Dù chỉ chiếm 2% trọng lượng cơ thể con người nhưng bộ não lại tiêu thụ đến 1/5 lượng oxy trong máu. Khối hình dạng như miếng bọt biển nhăn nheo ấy chứa đến hơn 100.000 dặm mạch máu và lượng điện tích nó sử dụng là đủ để thắp sáng một bóng đèn 10 watt.

Bộ não của bạn hoạt động không ngừng nghỉ, không ngừng tiếp nhận và cập nhật những thông tin mới, và thông qua khả năng ghi nhớ mà đối chiếu những thông tin mới này với các kinh nghiệm trong quá khứ, thậm chí là từ đó tạo ra những ký ức về những sự kiện có khả năng xảy ra trong tương lai. Trên thực tế, bạn hoàn toàn có thể tự ăn mừng vì bản thân có một bộ não quá đỗi tuyệt vời. Bạn đã học hỏi hàng tỷ tỷ thứ, bạn có thể nhớ lại một sự kiện trong tích tắc và liên tục bổ sung vô khối thông tin mới vào một hệ thống lưu trữ siêu tối tân được gọi là *trí não*.

Mối liên hệ giữa trí não và việc học.

Học hỏi là sự phối hợp các kỹ năng trí não khác nhau, bao gồm cả tiếp thu thông tin, tư duy, ghi nhớ, hồi tưởng,... mà bạn phải phối hợp vận dụng trong từng trường hợp cụ thể, trong suốt cả đời người. Từ những kỹ năng bạn thu lượm được khi còn bé như trườn, bò, đi đứng,... cho đến những kỹ năng bạn thu thập qua quá trình trải nghiệm của mình, tất cả đều có ảnh hưởng đến cách nhìn nhận của bạn về thê giới, và về chính bản thân.

Những kiến thức mà bạn sở hữu hiện nay là kết quả của việc học hỏi tự nhiên cũng như tiếp thu có chủ đích trong suốt quá trình trưởng thành. Và càng lớn, bạn càng chủ động hơn trong việc chọn lọc xem mình nên và cần học những gì. Đơn cử việc bạn đang đọc quyển sách này chứng tỏ bạn đã có định hướng và mục tiêu nào đó trong học tập và phát triển của bản thân. Tuy nhiên, cần lưu ý là những kỹ năng học tập hiệu quả nhất đều dựa trên nền tảng khả năng tiếp thu bẩm sinh của trí não, vì thế đừng xem nhẹ quá trình học "theo bản năng" của mình.

Các thử nghiệm khoa học đã cho thấy thai nhi có thể ghi nhớ những chuỗi âm thanh. Chẳng hạn như ngay từ khi còn trong bụng mẹ, các em bé đã biết phản ứng với âm nhạc, và các bé sẽ cử động theo nhịp điệu của âm thanh. Bộ não của chúng ta cực kỳ nhạy trong việc nhận ra quy tắc, nhịp điệu từ các chuỗi thông tin để hình thành trí nhớ. Và đây chỉ là một trong rất nhiều những kỹ năng bẩm sinh của trí não mà chúng ta có thể sử dụng để hỗ trợ việc ghi nhớ.

Trí nhớ là tất cả.

Bạn của ngày hôm nay là kết quả tổng hợp tất cả các kinh nghiệm cá nhân trong quá khứ. Mọi điều bạn nghĩ, nói, hành động đều phụ thuộc vào trí nhớ.

Ở cấp độ cơ bản nhất, về mặt thể lý thì sự sống của bạn được duy trì nhờ các hoạt động mang tính bản năng như sự co bóp của tim, dãn nở buồng phổi hay các phản ứng sinh hóa xảy ra trong cơ thể. Các bộ phận trong cơ thể "nhớ" chức năng của chúng để giúp con người lẫn các loài sinh vật khác duy trì sự sống. Bên cạnh đó là những hoạt động mà bạn phải học cách thực hiện trong quá trình trưởng thành như giữ thăng bằng, đi đứng, sử dụng ngón tay và bàn tay, các kỹ năng, kỹ xảo và vô số hành vi khác,... Quá trình luyện tập đem lại cho bạn sự thuần thục đến độ các kinh nghiệm ấy in sâu vào trí nhớ; và ở mức độ này, bạn có thể tự động vận dụng các kỹ năng này khi gặp tình huống thích hợp, giúp bạn xây dựng hệ thống kiến thức cho bản thân về thế giới xung quanh: từ con người, đồ vật, cho đến những kiến thức phổ thông hay một lĩnh vực chuyên môn nào đó.

Các khu vực đảm nhiệm việc ghi nhớ của bộ não.

Trí nhớ của chúng ta được hình thành và lưu trữ trên khắp vùng vỏ não. Ngoài ra, bên dưới lớp vỏ não cũng có một số cơ quan liên quan đến việc ghi nhớ, như:

• **Hồi hải mã** làm nhiệm vụ trung chuyển các ký ức trong trí nhớ ngắn hạn, lưu vào vùng vỏ não, vùng não chịu trách nhiệm kiểm soát trí nhớ dài hạn, vốn dĩ cực kỳ cần thiết cho quá trình học tập có chủ đích. Ngoài ra, hoạt động của hồi hải mã còn ảnh hưởng đến khả năng định hướng trong không gian.

• **Tiểu não** tham gia vào quá trình hình thành trí nhớ quy trình và các kỹ năng phản xạ, tập hợp những hành vi mà con người đã thuần thục.

• **Hạch hạnh nhân** là trung tâm ghi nhớ và xử lý các cảm xúc, cũng như đóng vai trò quan trọng trong tiến trình hình thành trí nhớ dài hạn.

Ngoài vỏ não, bộ não của chúng ta có bốn thùy giữ các chức năng riêng biệt đối với trí nhớ. Chẳng hạn, thuỳ trán đóng vai trò quan trọng đối với việc tiếp thu thông tin trong thời gian ngắn và điều phối các ký ức, tìm kiếm các chi tiết xảy ra trong quá khứ và lập kế hoạch cho tương lai; còn trí nhớ phân đoạn lại phụ thuộc nhiều vào thùy thái dương,...

Phép ghi ảnh toàn ký(*)

Ảnh toàn ký: ảnh chụp trong không gian ba chiều.

Phép ghi ảnh toàn ký thể hiện một ảnh hai chiều, song dưới những điều kiện chiếu sáng và quan sát nhất định thì người xem sẽ nhìn thấy một hình ảnh ba chiều trọn vẹn. Theo lý thuyết này, nếu ảnh ba chiều bị chia nhỏ ra thì mỗi mảnh vẫn chứa đựng hoàn chỉnh hình ảnh nguyên gốc với kích thước nhỏ hơn, và từ một phần toàn ảnh đó người ta có thể khôi phục toàn bộ phiên bản gốc. Đây chính là tiền đề của lý thuyết "bộ não toàn ảnh" mà trong đó, bộ não của bạn là một mạng lưới bố trí thông tin phức tạp phân bổ đều không gian não chứ không phải chỉ riêng ở các khu vực lưu trữ riêng biệt. Khi đó, chúng ta sẽ không tìm kiếm một ký ức bằng cách xác định trước "địa chỉ" cụ thể trong kho trí nhớ rồi đến thẳng đó, mà là từ một chi tiết bất kỳ, ta lần theo các kết nối thần kinh trong trí não để tìm đến nơi lưu giữ ký ức cần tìm.

Trên thực tế, não bộ được thiết kế để tự động loại bỏ bớt các thông tin nó cho là không cần thiết, bằng không não sẽ quá tải trong việc xử lý quá nhiều thông tin mà các giác quan không ngừng gửi về, và có thể gây ảnh hưởng đến chức năng điều khiển các hoạt động sinh tồn khác của cơ thể. Tuy nhiên, như đã tìm hiểu thì vẫn có những chi tiết không những không mất đi mà chúng ta còn có thể nhớ như in qua năm tháng. Từ những chi tiết này, ta sẽ có thể ứng dụng các kỹ thuật ghi nhớ, chẳng hạn như lý thuyết "bộ não toàn ảnh", để hỗ trợ việc ghi nhớ và mở ra một chân trời học tập hoàn toàn mới.

Trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn

Việc biến một thông tin thành ký ức được lưu giữ trong trí nhớ dài hạn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:

- Quyết tâm của bạn trong việc học
- Tầm quan trọng của môn học, hay một đề tài nghiên cứu đối với bạn
- Thời gian và tính điều độ trong việc ôn luyện
- Khả năng vận dụng các kiến thức của môn học vào cuộc sống
- Cách bạn giữ cho các kiến thức đã học không bị mai một

Dù vậy, tất cả các nhân tố trên đều trở nên vô nghĩa nếu không vượt qua được "cuộc sát hạch" đầu tiên: trở thành ký ức ngắn hạn, được trí nhớ ngắn hạn lưu giữ.

Trí nhớ ngắn hạn không đơn thuần chỉ là một hình thức lưu trữ ngắn hơn một chút về mặt thời gian đối với trí nhớ dài hạn, mà là cực kỳ chóng vánh. Chỉ trong tích tắc tính từ lúc não tiếp nhận, nếu thông tin không được chuyển đổi thành trí nhớ dài hạn thì nó tự động sẽ bị loại bỏ khỏi đầu óc chúng ta. Chẳng có gì bảo đảm là chỉ cần nhìn qua hay nghe qua là chúng ta sẽ còn nhớ được tất cả thông tin mình đã trải nghiệm, dẫu cho chuyện chỉ mới xảy ra có vài giây trước. Đây quả là sự thật phũ phàng với rất nhiều các cô cậu sinh viên, những người vẫn cứ hì hụi ôn tập theo lối học thụ động để rồi cứ băn khoăn về lý do mình chẳng nhớ được bao nhiêu.

Trí nhớ ngắn hạn

Các giác quan ghi nhận những tác động từ môi trường rồi truyền các tín hiệu đó lên não, ở đó thông tin được lưu giữ tạm thời. Sau đó, một vài chi tiết sẽ được chuyển qua trí nhớ dài hạn. Từ đây về sau, những ký ức đó có thể được hồi tưởng lại, và chúng có thể tồn tại thậm chí suốt đời một người nếu không gặp tác động gì lớn.

Hiểu được cơ chế của việc hình thành trí nhớ ngắn hạn rồi từ đó hình thành tiếp trí nhớ dài hạn, chúng ta mới có thể khai thác hết tiềm năng trí nhớ của mình. Trong chương sau, bạn sẽ hiểu rõ quá trình này hơn ngay từ bước đầu - khi bạn bắt gặp thông tin mà bản thân muốn tìm hiểu và ghi nhớ.

Trí nhớ hình thành như thế nào?

Quá trình hình thành trí nhớ tuy phức tạp nhưng có thể được phân chia thành bốn giai đoạn chính:

- **Thu thập:** là khả năng tập trung và định hướng, vận dụng chức năng các giác quan của bạn để thu thập thông tin về đối tượng bạn muốn ghi nhớ.
- **Chọn lọc:** giữ lại những phần quan trọng trong quá trình não bộ sàng lọc xem chi tiết nào sẽ được chuyển thành ký ức dài hạn.
- **Lưu trữ:** định hình ký ức ấy lại theo một cơ chế hợp lý và vững chắc trong trí nhớ, liên tục củng cố để nó luôn có thể được gợi nhắc và đem ra vận dụng một cách dễ dàng.
- **Truy hồi:** bất cứ lúc nào cần, bạn có thể hồi tưởng và nhớ lại thông tin.

Khi rèn luyện khả năng ghi nhớ, bạn cũng cần tuân thủ bốn bước dựa theo bốn giai đoạn trên. Nếu ngay trong bước thu thập đầu tiên, bạn đã không thực hiện tốt thì toàn bộ quá trình học tiếp sau đó của bạn sẽ đi vào ngõ cụt. Phần lớn sinh viên lãng phí rất nhiều thời gian và công sức để cố nhồi nhét vào đầu nhưng như thế chỉ khiến trí nhớ bão hòa, rốt cục vẫn là học trước quên sau. Bạn có thể tiếp cận vô số thông tin nhưng làm cách nào để ngăn chặn chúng “du hành" từ lỗ tai này sang lỗ tai kia rồi bay luôn ra khỏi đầu? Với những gì đã biết, chúng ta hiểu rằng vấn đề là phải “chinh phục" được trí nhớ ngắn hạn, phải giữ các thông tin ở trong đầu đủ lâu để được hồi hải mã xử lý và chuyển vào vùng trí nhớ dài hạn ở vỏ não.

Tại sao bạn học đâu quên đó?

Bây giờ chắc bạn đã nhận ra lý do tại sao một số nỗ lực trong học tập của mình lại không mấy hiệu quả. Một trong những trở ngại chính trong việc tiếp thu đến từ các nguồn tài liệu sách vở, do bạn được phát hoặc tự tìm kiếm. Hầu như tất cả đều được biên soạn để bạn đọc vào quên ngay: in giấy trắng đen, trĩnh bày đơn điệu, trang nào cũng giống trang nào, nội dung thì diễn giải theo kiểu trừu tượng, đánh đố, các ý chính không ăn nhập gì với nhau. Nếu bạn chỉ đơn thuần đọc hay nghe một cách thụ động,

trí não của bạn cũng tự động thu thập ít nhiều thông tin, nhưng hầu như không đáng kể. Nên nhớ bộ não của bạn không phải là một chiếc máy tính, nhập thông tin vào thôi thì chưa đủ để trí nhớ lưu nó lại.

Bên cạnh đó còn các tác nhân khác như sự xao nhãng, thiếu hứng thú, người học không chịu ôn luyện,... Những điều này cũng ảnh hưởng xấu tới quá trình ghi nhớ, gây ra kết quả không mấy khả quan cho những sĩ tử đang ngày đêm miệt mài đèn sách. Bạn cần ý thức các thử thách trong giai đoạn đầu tiên tạo lập trí nhớ để biết cách đối phó, bằng không dù bạn có cố gắng thế nào thì việc học cũng không mấy tiến bộ.

Hãy đổi chiến thuật học, hay đơn giản hơn là nghỉ giải lao giữa giờ.

Việc tổ chức tốt thời gian biểu học tập sẽ giúp bạn loại bỏ các tác nhân làm giảm hiệu quả. Đừng bao giờ cố học liên tục các đề tài tương tự nhau trong suốt một thời gian dài. Luân phiên các môn học hoặc chủ đề khác nhau sẽ giúp trí nhớ minh mẫn hơn và hạn chế sự xao nhãng, chán nản vốn thường xuyên xảy ra trong đầu bạn.

Từ lúc được nhận biết qua các giác quan của bạn cho đến khi được chuyển hóa thành ký ức dài hạn, các thông tin phải vượt qua khá nhiều "cửa ải". Nhưng đừng vì vậy mà nản chí: nhận biết được các trở ngại, bạn sẽ biết cách hạn chế chúng để hoàn toàn làm chủ quá trình học tập ngay từ bước khởi đầu.

Hiểu được cơ chế hoạt động của trí nhớ, ta sẽ có thể khai thác thế mạnh và hạn chế khiếm khuyết của nó bằng những cách tiếp cận phù hợp. Các sinh viên tài năng đều có những chiến lược học tập khôn ngoan và tạo môi trường tiếp thu tốt nhất cho trí nhớ của mình phát huy.

Sự thật về "nảo trái" và "não phải."

"Não trái/não phải" là tên gọi tắt của "bán cầu não trái/ bán cầu não phải" hai phần cấu tạo nên bộ phận vỏ não của não bộ con người, và khi nhắc

đến việc khai thác sức mạnh của bộ não và có liên quan đến sự hiểu biết, ta đang nói về phần "não trái/não phải" này đây.

Nguyên do nằm ở việc vỏ não kiểm soát toàn bộ phần trí nhớ chính cũng như các kỹ năng học tập mà chúng ta vẫn thường vận dụng, và xét về mặt chức năng, hai phần bán cầu não này đảm nhiệm những nhiệm vụ khác nhau, cụ thể như sau:

• Não trái đảm nhiệm các chức năng: Ngôn ngữ - Logic - số học - Tư duy dạng chuỗi - Hàng lối - Phân tích - Danh sách.

• Não phải đảm nhiệm các chức năng: Nhịp điệu - Không gian - Nhận thức - Kích cỡ - Tưởng tượng - Mơ mộng - Màu sắc - Tính tổng thể - Nhận thức cấu trúc.

Cũng từ đây mà xu hướng phân loại các hoạt động cụ thể của con người gắn với mỗi bên bán cầu não dần phổ biến hơn, chẳng hạn khi nói đến *học thuật, trí tuệ và kinh doanh* là ta nghĩ ngay đến bán cầu não trái, còn những hoạt động như *sáng tạo, nghệ thuật* và *trực giác* lại liên quan đến bán cầu não phải. Tuy nhiên, đây mới chỉ là một phần rất nhỏ của vấn đề.

Bí ẩn đằng sau những kỹ thuật ghi nhớ siêu việt.

Bằng các kỹ thuật chụp ảnh não ngày nay, các nhà thần kinh học đã giải mã được vì sao các kỹ thuật ghi nhớ cổ điển lại hết sức hiệu quả. Đó là do các phương pháp ấy tận dụng được chức năng của cả hai bán cầu não của con người, kết hợp với những bộ phận khác trong não có khả năng hỗ trợ việc ghi nhớ. Vậy tại sao việc kết hợp chức năng của cả hai bán cầu não lại giúp bạn ghi nhớ tốt hơn?

Cuộc nghiên cứu về não trái và não phải.

Vào thập niên 60 của thế kỷ 20, nhà thần kinh học người Mỹ Roger Sperry và các đồng sự đã tiến hành thí nghiệm trên các bệnh nhân có hai phần não bị tách rời. Phần não của các bệnh nhân này đã bị cắt bỏ thể chai (tức các bó mô nối liền hai bán cầu não) trong quá trình điều trị chứng động kinh.

Nhờ đó mà ông có điều kiện kiểm tra và xác thực chức năng riêng biệt của từng bán cầu não và xác định tính ưu việt lẫn các nhiệm vụ đặc trưng của mỗi bên - như não trái chịu trách nhiệm về tư duy phân tích,... còn não phải nhận thức về mặt không gian,...

Không những thế, thí nghiệm cũng làm sáng tỏ sự đòi hỏi phải phối hợp đồng thời chức năng của hai phần não. Cụ thể là với việc thể chai bị cắt bỏ, tức quá trình dẫn truyền thông tin giữa hai bán cầu não đã bị cắt đứt, người bệnh tỏ ra lúng túng khi chỉ “được phép" dùng duy nhất một bên bán cầu não của mình để xử lý một thông tin nào đó, bất kể thông tin đó có đúng là “chuyên môn" của phần bán cầu não đó không.

Điều này cho thấy việc một chức năng chuyên biệt, chẳng hạn như tính toán, ngôn ngữ, nhận biết không gian, nhịp điệu,... không chỉ đơn giản được thực thi ở riêng một bán cầu não nào. Trên thực tế, khi một bán cầu não đang thực hiện một chức năng chuyên biệt của nó (như bán cầu não trái đang thực hiện chức năng tính toán) thì phần bán cầu não còn lại cũng đang “âm thầm" hoạt động và hỗ trợ bán cầu não kia. Như vậy, việc thực hiện hoàn chỉnh một hoạt động tư duy (trong đó có việc ghi nhớ) đòi hỏi sự kết hợp các kỹ năng từ cả hai bán cầu não.

Tư duy liên hợp.

Để trở thành một người học có khả năng tư duy tốt, bạn cần luyện tập và phát triển đồng thời hai bán cầu não lẫn khả năng phối hợp nhịp nhàng giữa não trái và não phải. Não trái thiên về việc xử lý chi tiết, nhưng điều này sẽ không mấy hiệu quả nếu thiếu “cái nhìn" tổng thể từ não phải. Não phải có thể ghi nhớ gương mặt, nhưng chúng ta sẽ làm được gì nếu không thể nối kết với khả năng nhận biết các thông tin liên quan đến gương mặt đó như tên, tuổi,...? Mọi chức năng của một bên bán cầu não đều có sự liên đới tới hoạt động của bán cầu não còn lại. Ngay đến những năng khiếu nghệ thuật, vốn dĩ thuộc “địa phận" của não phải, vẫn phải phụ thuộc rất nhiều vào các kỹ năng thuộc não trái.

Vậy, để “tăng lực” cho trí nhớ nhằm hỗ trợ việc học tập, bạn cần phải kích hoạt khả năng của toàn bộ cả hai bán cầu não của mình.

Đừng ngộ nhận.

Hãy loại bỏ thái độ phân biệt hết sức sai lầm rằng một bên bán cầu não này ưu việt hơn bên bán cầu não còn lại, hoặc việc cố tự phong mình là người có "não trái" giỏi giang hay chỉ chuyên về những lĩnh vực của "não phải". Không loại trừ việc những hoạt động theo thói quen hàng ngày trong cuộc sống (như việc thuận tay trái hay tay phải) sẽ tạo những tác động có phần thiên lệch lên sự hoạt động của hai bán cầu não. Tuy nhiên, bạn cần hiểu rằng để giải phóng hết tiềm năng, nhất là trong học tập - chúng ta phải luôn vận dụng cả hai bán cầu não. ở các phần sau, cuốn sách sẽ giới thiệu đến bạn đọc những bài tập giúp bạn phát triển đồng đều cả hai bên bán cầu não, lẫn khả năng phối hợp của chúng.

Trái - phải hợp sức.

Tất cả các phương pháp ghi nhớ hiệu quả nhất đều dựa trên nguyên tắc: phối hợp cả hai bán cầu não. Vậy nếu vận dụng toàn bộ trí não, bạn sẽ làm được gì? Bạn có thể hình dung ra một hình ảnh sống động trong tâm trí để gợi nhắc mình bất cứ điều gì, việc cần làm tiếp theo là khiến cho những dữ kiện ấy đủ ấn tượng để in sâu vào trí nhớ. Trí tưởng tượng không chỉ là thế mạnh của não phải - bạn còn có thể dùng não phải để cường điệu hóa, thêm thắt những chi tiết kích thích các giác quan và đặc biệt là khơi gợi được cảm xúc.

Tiếp đó bạn cần đến não trái để tổ chức các ý tưởng ấy trong kho trí nhớ của mình. Nhờ có khả năng tư duy logic bạn mới xâu chuỗi các hình ảnh thành một bối cảnh hay mạch chuyện - từ đó giúp bạn tiếp thu và ghi nhớ một cách toàn diện nhất.

Và đến lúc cần hồi tưởng lại các dữ kiện đã học, bạn sẽ biết đích xác mình cần lục tìm ở đâu trong trí nhớ của mình. Bạn có thể bắt đầu bằng cách dùng bán cầu não trái để nhớ ra một cách chính xác từng chi tiết rồi sắp xếp lại các chi tiết đó và dần dần tạo thành ý tưởng tổng thể. Và bạn cũng có thể gắn liền dữ kiện với cảm xúc, phát hiện những góc nhìn mới và khám phá nhiều ý nghĩa sâu xa hơn từ các mối liên kết - tất cả chỉ có thể nếu bạn vận dụng cái nhìn toàn cảnh và sáng tạo từ bán cầu não phải.

Các phương thức tiếp thu.

Cũng giống nhu ý niệm “não trái/não phải”, nhiều người có xu hướng chỉ gán duy nhất một “phong cách” tiếp thu nào đó cho bản thân hoặc cho người khác, và chính quan niệm đó đã vô tình tạo nên rào cản cho quá trình học tập của họ. Các phương thức tiếp thu khác nhau nên được xem xét trên mối tương quan với từng giai đoạn phát triển khác nhau của đời người, những dạng tính cách khác nhau, lẫn trong mỗi công việc cụ thể. Và đáng lý ra tất cả các kênh tiếp thu này phải được phối hợp để tạo nên một “vũ khí” học tập lợi hại, chứ không phải bị tách vụn nhau ra và bị đính vào mình những thứ nhãn mác vô bổ như cách hiểu sai lệch của nhiều người.

Ba phương thức tiếp thu phổ biến.

Nếu để ý kỹ, bạn sẽ nhận thấy ba phương thức tiếp thu sau đây là khá phổ biến trong việc học:

Tiếp thu bằng vận động là cách học qua việc thực hành, như cầm, nắm, lắp ghép hay các hoạt động thể chất. Đây là kênh học hỏi điển hình của trẻ nhỏ, vì ban đầu bất cứ đứa trẻ nào cũng phải khám phá thế giới xung quanh qua các xúc giác: sờ nắn (và đôi khi là nhai thử) mọi vật trong tầm với, lắng nghe các bài hát thiếu nhi kèm quan sát các vũ điệu đi cùng bài hát đó,... Theo thời gian, chúng ta dần làm quen với các thiết bị mới, trở thành các nhà thiện nghệ trong các môn thể thao, nghệ thuật, khoa học kỹ thuật lẫn những kỹ năng thể chất khác - chúng ta không ngừng học hỏi thông qua chính cơ thể của mình.

Tiếp thu bằng âm thanh là cách học qua việc lắng nghe, chẳng hạn như nghe giảng bài, âm nhạc hay giai điệu, hay thông qua chính việc tự thoại và nhẩm đi nhẩm lại trong đầu những nội dung muốn ghi nhớ. Chúng ta thậm chí đã biết dùng kênh tiếp thu này trước khi biết đọc biết viết và vẫn tiếp tục vận dụng trong suốt quá trình học hỏi sau này, như nghe đài phát thanh, trao đổi với bạn bè, nghe giảng trên lớp,...

Tiếp thu bằng hình ảnh dựa trên việc nhìn ngắm, quan sát và đọc. Con người đã biết quan sát rồi bắt chước, sau đó là học tập từ những gì mà thị

giác tiếp nhận được, trước cả khi biết sử dụng ngôn ngữ để học hỏi. Khi trưởng thành, kênh tiếp thu này càng thể hiện vai trò ưu việt hơn hẳn các giác quan khác trong học tập.

Bạn ưa thích phương thức nào hơn?

Để thành công trong học tập nói riêng và trong cuộc sống nói chung, bạn cần biết tận dụng tốt cả ba phương thức tiếp thu trên, tuy nhiên bạn tự thấy mình có năng khiếu với phương thức nào hơn - vận động, âm thanh hay hình ảnh? Thí dụ, bạn vừa mua một chiếc máy tính đời mới và bạn sẽ tự mày mò, nhờ người khác hướng dẫn cách dùng hay bạn sẽ tự đọc thật kỹ hướng dẫn sử dụng? Thông thường bạn sẽ kết hợp cả ba - nhưng phương thức nào chiếm tỷ lệ nhiều hơn? Lĩnh vực mà bạn đang học hỏi có đòi hỏi việc đặt trọng tâm vào một phương thức tiếp thu nào đó, hơn hẳn hai phương thức còn lại không? Bạn có bao giờ thử chuyển sang một cách học mới khác với lối thông thường của mình? Trường hợp nào bạn có thể sử dụng đồng thời cả ba phương thức tiếp thu?

Hãy mở lòng, mở tâm trí.

Một khi đã thấy được tầm quan trọng của việc phối hợp hai bán cầu não và cân nhắc xem bản thân mình ưa thích phương thức tiếp thu nào hơn, đã đến lúc bạn phải phát triển bản thân nhiều hơn nữa. Chỉ phụ thuộc một cách tiếp cận đơn lẻ đồng nghĩa với việc tự giới hạn bản thân với các cơ hội khám phá và học hỏi khác. Bằng việc phân tích kênh tiếp thu chủ đạo của mình, bạn có thể hoàn thiện nó hơn, sau đó cải thiện thêm các phương thức tiếp thu còn lại và trang bị cho mình những kỹ năng trí nhớ cần thiết để mở khóa tiềm năng thật sự của bộ não. Hãy mở rộng tư duy, sẵn lòng thay đổi và bắt đầu một cuộc “cải tổ" với cách học của mình.

Thật ra bất kể tính cách, sở trường, sở đoản hay kinh nghiệm trước đây thế nào, bạn hoàn toàn có thể học tốt hơn mức hiện tại gấp nhiều lần. Với mọi điều kiện sẵn có, bạn đều có thể biến chúng thành lợi thế trong việc học nếu bạn luyện được cách loại dần khỏi tâm trí những niềm tin sai lầm về khả năng của mình, hay thôi tự dằn vặt về những lần trí nhớ của bạn vận hành không như mong đợi.

Vùng thư giãn.

Sự thư thái sẽ làm gia tăng đáng kể khả năng ghi nhớ. Tin tốt là bạn có thể dùng những kỹ năng ghi nhớ để giúp bản thân thư giãn. Bằng cách hồi tưởng những ký ức tích cực và “nhào nặn" lại bằng trí tưởng tượng, bạn đang mài dũa kỹ năng hình dung, vốn là chìa khóa thành công trong học tập và tạo ra môi trường hoàn hảo cho bộ não hoạt động.

- Chọn một địa điểm thường khiến bạn liên hệ đến sự thư giãn, có thể là bãi biển, miền đồng quê, hay chỉ là căn phòng trong nhà, nơi cho bạn sự thư thái nhất.
- Dùng trí tưởng tượng đưa bạn đến nơi đó và hình dung thật chi tiết: về khung cảnh, âm thanh, mùi hương, những gì bạn có thể sờ nắm được, hay thậm chí nếm được. Hãy cảm nhận cảm giác thư thái mà bạn đang chìm đắm.
- Tận hưởng hiệu quả thư giãn, từ tâm trí đến toàn bộ cơ thể. Xua tan dần các phiền não bằng sự lan tỏa các hình ảnh và cảm xúc tích cực.

Giờ thì hãy thực tập thường xuyên để hỗ trợ khả năng ghi nhớ của bộ não, cũng như mài sắc thêm khả năng sáng tạo trong học tập để tạo nên kết quả khả quan hơn.

Thần chú cho trí nhớ.

Hãy chọn một câu thần chú cho mình: Một câu khẳng định và mang tính tích cực sẽ giúp nâng cao tinh thần và duy trì trạng thái tích cực của tâm trí bạn. Chẳng hạn như: "**Mỗi ngày, tôi đều nâng cao năng lực trí nhớ của mình”**, hay **“Tôi chọn việc học hỏi và tôi sẽ thành công”**,... Hãy chọn cách diễn đạt càng mang tính khẳng định càng tốt, bên cạnh đó là những câu tạo cảm giác dễ chịu khi phải lặp đi lặp lại nhiều lần. Bước quan trọng tiếp theo là gắn nó với một hình ảnh đáng ghi nhớ để gia tăng hiệu quả của câu thần chú và củng cố trí nhớ của bạn. Bạn có thể hình dung hình ảnh một sợi dây điện nối bộ não bạn với một bóng đèn; và mỗi lần tư duy là bạn lại làm bóng đèn ấy sáng trưng lên - hình ảnh này gợi nhắc chính xác cảm xúc hưng phấn mà bạn muốn tạo ra cho quá trình học tập của mình.

Không ngừng "bơm” tự tin cho bản thân.

Bên cạnh việc nghiêm túc xem xét những điều khiến bạn lo lắng về trí nhớ của mình, hãy nhớ tự hào về những lần trí nhớ của bạn vận hành xuất sắc. Ngay cả những người vốn tự nhận là đãng trí nhất thế giới, họ vẫn chứng tỏ được khả năng vận dụng các kiến thức của mình vào công việc, giải trí hay xử lý các vấn đề hàng ngày với không chút khó khăn - tất cả là nhờ bộ não phi thường mà mỗi chúng ta đều sở hữu. Ai cũng có lúc thất bại nhưng đừng để những điều đó che lấp sự thật hiển nhiên là trí nhớ của bạn có khả năng tiếp nhận và ghi nhớ vô hạn. Chỉ cần dành ít phút hồi tưởng lại những thông tin bạn đã "thuộc như cháo”, rồi bạn sẽ thấy trí nhớ của mình luôn hoạt động hoàn hảo thế nào.

"Xóa sổ” những suy nghĩ tiêu cực là cách dọn dẹp tâm trí để việc học hiệu quả hơn. Hãy sử dụng những khẳng định tích cực và bạn sẽ huy động được mọi nguồn lực trí nhớ và từng bước "cải tổ” toàn diện bộ não của mình.

Hãy biết trông đợi sự thành công.

- Cũng như các ngôi sao thể thao, diễn viên, nghệ sĩ hay chính trị gia thành công, một sinh viên cũng cần không ngừng củng cố sự tự tin vào bản thân, có vậy bạn mới có thể thể hiện hết tài năng của mình.
- Càng có niềm tin vững chắc rằng mọi nỗ lực của bản thân rồi cũng sẽ có thành tựu, bạn càng có thêm động lực hành động và cố gắng hết mình.
- Nên nhớ rằng bộ não có tính "co dãn”: cách bạn sử dụng trí não sẽ thay đổi cách bộ não hoạt động, càng được rèn luyện, trí nhớ của bạn càng trở nên sắc bén. Các phương pháp ghi nhớ mà quyển sách này gợi ý sẽ giúp bạn hình thành những khả năng tư duy hoàn toàn mới.
- Liên tục hướng sự tập trung vào mối quan hệ: nỗ lực bạn bỏ ra sẽ gặt hái kết quả tương xứng. Thường xuyên dành thời gian nuôi dưỡng các cảm xúc tích cực - bởi vì chúng là nguồn năng lượng để trí não bạn hoạt động tốt nhất.

Thiết lập mục tiêu.

Cân nhắc cẩn thận các mục tiêu bạn đặt ra cho bản thân: đừng quá xa vời, cũng đừng quá dễ đạt được. Bạn đã tìm hiểu về khả năng trí não của mình, hãy đề ra cho mình những mục tiêu đầy thử thách nhưng vẫn có thể đạt được. Dùng các kỹ thuật ghi nhớ để hình dung trước hình ảnh về đích đến mà bạn muốn đạt được. Hình dung bạn giải đáp mọi câu hỏi trong đề thi không chút khó khăn, trả bài thuộc làu hay tự tin thuyết trình lưu loát trước lớp. Lưu giữ những hình ảnh ấy trong tâm trí, mường tượng thật chi tiết nhưng đồng thời vẫn bắt lấy cái nhìn toàn cảnh. Tận dụng những kỹ năng của não trái, suy nghĩ các lý do tại sao các mục tiêu đó quan trọng đối với bạn. Còn não phải là khơi gợi những cảm hứng và sự thỏa mãn gắn với việc đạt được thành tựu của mình. Hãy tự sáng tạo ra các "ký ức thành công" thật sống động, như thể chúng đang thực sự xảy ra để khích lệ tinh thần bản thân và tăng cường sự tập trung vào kế hoạch.

Bằng chứng thành công.

Thu thập các "chứng cứ" ghi nhận những thành tựu từ trí nhớ của bạn, dù là những điều nhỏ nhặt hay to lớn. Nếu bạn nhận được lời khen ngợi từ giáo viên hay một lời cảm ơn từ những người bạn học, hãy ghi nhận lại vào sổ tay hay lưu thành tập tin trong máy tính. Bạn cũng nên cất giữ cẩn thận các bài kiểm tra đạt điểm cao, bằng khen, ảnh lễ tốt nghiệp,... Hãy thường xuyên bổ sung thêm "chiến tích" và lấy ra xem lại mỗi khi bạn xuống tinh thần.

Aristotle đã nói: "Chúng ta là kết quả của những việc mình làm thường xuyên, vậy nên sự xuất sắc không chỉ là một hành động, nó là thói quen". Các thói quen hay lối mòn tư duy là điều không dễ để thay đổi, nhưng chỉ cần một điều chỉnh nhỏ về nhận thức cũng đã có thể giúp bạn sử dụng trí não hiệu quả hơn hẳn. Cùng với việc tập trung vào các khả năng vốn có, những việc như nỗ lực cải thiện những điểm yếu, sẵn sàng trải nghiệm những điều mới mẻ, tìm tòi cách học, ghi nhớ phù hợp với mình,... sẽ dần củng cố sự tự tin ở bạn. Càng tự tin, bạn càng vận dụng trí não tuyệt vời hơn và thu được nhiều thành tựu hơn. và quy trình sẽ cứ thế lặp đi lặp lại. Từ việc những kỹ năng học tập liên tục được rèn dũa và nâng cao, bạn hình thành nên thói quen và tâm thế đạt đến sự xuất sắc trong mọi lĩnh vực bạn muốn.

Chương 2

ỨNG DỤNG CÁC GIÁC QUAN VÀ TRÍ TƯỞNG TƯỢNG ĐỂ GHI NHỚ

Tóm lược.

Qua chương đầu, các bạn đã có được những kiến thức cần thiết về bộ não của mình - cơ quan đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành trí nhớ. Bạn cũng đã biết được quá trình hình thành trí nhớ của con người thường trải qua bốn giai đoạn chính là thu thập - chọn lọc - lưu trữ - truy hồi.

Ở chương này, tôi sẽ nhấn mạnh vào giai đoạn đầu tiên của quá trình hình thành trí nhớ - thu thập - đặc biệt là thu thập thông tin qua các giác quan, sau đó là điều phối cảm xúc để kích thích trí tưởng tượng, tạo tiền đề giúp những ký ức cảm giác này có thể in sâu hơn vào tâm trí bạn, dễ chuyển hóa từ trí nhớ ngắn hạn thành trí nhớ dài hạn. Không những thế, tôi cũng đặt vào chương 2 này một số bài rèn luyện liên quan đến việc vận dụng các giác quan và trí tưởng tượng vào việc ghi nhớ. Và bắt đầu từ chương này về sau, bạn đã chính thức bắt đầu chặng đường tìm hiểu để chinh phục trí nhớ của mình rồi đấy!

Sự chi phối của cảm xúc đối với việc ghi nhớ.

Để cải thiện trí nhớ, bạn cần khám phá những cảm xúc của mình đối với những điều cần ghi nhớ. Việc học là một thách thức về mặt cảm xúc, buộc bạn phải chấp nhận bước ra khỏi vùng an toàn, đối mặt với các nỗi sợ, vượt qua nghịch cảnh, đương đầu với áp lực - và cách bạn

nhìn nhận về những kỹ năng học tập của mình chính là chìa khóa cho mọi vấn đề trên. Nó sẽ quyết định mức độ quyết tâm của bạn, lĩnh vực bạn muốn đầu tư công sức vào, lối tiếp cận nào phù hợp, cách bạn xử lý những

khó khăn trở ngại, rằng liệu bạn có thể bền bỉ theo hết khóa học hay không,... và tất nhiên là cả cách bạn sử dụng bộ não của mình.

Những cảm xúc tiêu cực là tác nhân cản trở sự tiến bộ trong học tập; nhưng khi bạn rèn luyện cho bản thân một thái độ tích cực, tất cả sẽ ngay lập tức đâu vào đấy. Bạn cần phải tin tưởng vào trí nhớ của mình, vì niềm tin đó sẽ thay đổi từ tận gốc rễ cách bạn tư duy trong việc học. Dù trước đây bạn có những định kiến nào, điều tuyệt vời nằm ở chỗ bạn hoàn toàn có thể làm chủ niềm tin về trí nhớ của mình.

Đối thoại với cảm xúc.

Bây giờ thì bạn cảm thấy thế nào về các kỹ năng ghi nhớ của mình? Qua các trải nghiệm từ đầu quyển sách đến giờ, bạn đã thu gặt được gì? Hãy nhớ tập trung phát triển cái nhìn tích cực về việc học tập bằng việc đặt ra cho bản thân những câu hỏi sau:

- Sự tự tin của bạn về khả năng ghi nhớ mọi thông tin mình tiếp nhận phát triển ra sao qua từng ngày?
- Bạn có tự tin về khả năng tiếp thu của bản thân trong học tập?
- Bạn tin tưởng trí nhớ của mình trong những tình huống buộc phải vận dụng, như phỏng vấn hay diễn thuyết, đến mức độ nào?
- Bạn có vui thích và tận hưởng quá trình sử dụng trí nhớ để học hỏi, mài dũa và vận dụng kiến thức, kỹ năng mà bản thân mong muốn?
- Bạn có đấu tranh nội tâm với những cảm xúc tiêu cực: lo lắng về việc học có vẻ quá thử thách, nhàm chán, mất thời gian, áp lực,...?

Hãy thành thật với chính mình. Bạn đang có những nỗi sợ thất bại và tự ti nào? Có phải là bạn không ngừng hoài nghi rằng mình chưa bao giờ nắm đủ kiến thức và thuộc làu làu những gì mình cần học? Nếu đúng là thế thì rõ ràng, bạn đã tiêu tốn biết bao năng lượng cho những vướng mắc tâm lý này trong khi đáng ra, bạn có thể dành sức để phát triển tiềm năng trí nhớ của mình đấy.

Bạn chính là những gì mình nghĩ.

- Bằng chứng hiển nhiên nhất cho thấy niềm tin vào trí nhớ của mình chính là những gì bạn nói, với người khác và với cả chính mình.
- Khi bạn học điều gì đó tương đối “khó nuốt” - chẳng hạn một chương dài trong sách, các công thức phức tạp hay một kỹ năng mới - bạn sẽ nói gì với các bạn của mình? Bạn có bày tỏ sự phấn khích về viễn cảnh bạn làm chủ được kiến thức ấy và say sưa trình bày kế hoạch thực hiện của mình, hay bạn sẽ than vãn về những trở ngại và tìm mọi lý do biện hộ (như rằng không có nhiều thời gian, môn học quá khó, quá chán, tôi có trí nhớ thật tệ,...)?
- Tâm thế của bạn thế nào khi bước vào phòng thi?

Tràn trề tự tin vì bạn đã ôn luyện kỹ càng và chắc chắn, hay lo âu vì chưa chuẩn bị kỹ lưỡng?

- Bạn có những phán xét nội tâm nào về trí nhớ của mình? Mỗi ngày có hơn 50.000 suy nghĩ trôi qua tâm trí bạn, và đa số là những điều bạn thường tự lặp đi lặp lại với chính mình. Hãy tập quan sát và lắng nghe chính mình, bạn sẽ phát hiện nhiều điều về cách bạn tự thoại, từ đó tạo ra niềm tin về bản thân mình.

Lối tư duy “người lớn.”

Việc ý thức sự thay đổi cách học của bạn qua thời gian cũng hết sức quan trọng. ở chương 1, chúng ta đã biết về mối liên hệ giữa quá trình trưởng thành về suy nghĩ và sự phát triển hai bán cầu não. Trẻ em có khuynh hướng tiếp thu những kiến thức và kỹ năng mà không biết sợ là gì. Theo bản năng, các bé sẽ khám phá thế giới bằng mọi giác quan rồi kết nối với những gì đã học, các bé sẽ háo hức khám phá đồng thời vui đùa trong quá trình tìm tòi - đây là những biểu hiện rõ nét của lối học sử dụng các kỹ năng của não phải. Trái lại, người lớn thường học dựa trên các kỹ năng của não trái: theo trình tự từng bước, lập ra giả thuyết, và việc học là nhằm hướng tới kết quả sau cùng (như đạt được điểm cao hay bằng cấp,...) chứ không phải hướng đến những kinh nghiệm học tập thông qua quá trình tiếp thu.

Bạn có xác định được sự chuyển biến trong lối tư duy học tập này ở bạn bắt đầu từ lúc nào không?

Trên thực tế, cách học tích cực nhất là sự kết hợp giữa cách học của trẻ em và người lớn, giữa các kỹ năng của cả não trái lẫn não phải. Nếu biết cách bổ sung cho lòng ham học hỏi và trực giác ở trẻ em bằng óc tổ chức và hiệu quả ở người lớn, học đi đôi với hành, kết nối ý tưởng với hình ảnh thực tế, cân bằng giữa sáng tạo và sự định hướng,... thì bạn có thể sẽ tiến rất xa trên bước đường học tập của mình.

Henry Ford đã từng nói: "Bất kể bạn nghĩ mình có khả năng hay không, bạn đều đúng cả". Bạn có thể chọn lựa, hoặc *bạn tự nhủ đầu óc mình thì học cũng chẳng vào nổi vấn đề này đâu,* hoặc sẵn sàng mở ra chân trời mới để khai thác hết tiềm năng học tập của trí não trong mọi lĩnh vực. Tất cả là lựa chọn của bạn.

Kẻ thù của trí nhớ.

Tâm trạng lo âu, sợ hãi, muộn phiền kéo dài và những suy nghĩ căng thẳng là các yếu tố gây suy yếu khả năng ghi nhớ. Khi tâm trí xao nhãng thì ngay cả phương pháp học tập tối ưu cũng không thể phát huy tác dụng, và thậm chí những chức năng tiếp thu căn bản nhất cũng không vận hành thuận lợi một khi sự cân bằng sinh hóa của bộ não thay đổi. Não bộ đã tiến hóa để đảm bảo sự sinh tồn của chúng ta. Nó sẽ tập trung năng lực để phản ứng tức thời với các nhu cầu tối quan trọng (như quyết định đương đầu hay chạy trốn khỏi nguy hiểm, sau đó là tạm ngắt các quá trình tư duy, ghi nhớ hay tìm kiếm thông tin trong trí nhớ,... những hoạt động bị coi là thứ yếu những lúc bộ não "đánh hơi" thấy tính mạng có thể bị đe dọa), vì lẽ đó, những dấu hiệu như tim đập nhanh, đổ mồ hôi tay, thở dốc và cảm giác hoảng sợ là cơ chế tự vệ hoàn toàn tự nhiên khi bạn bị gọi lên trình bày trước lớp hay khi đang đọc một đề thi với những câu hỏi hóc búa - khi đó, tâm trí bạn như muốn "chạy trốn" chứ gần như không thể nhớ nổi những gì bạn đã học trước đó.

Những thần dược sẵn có.

Khi bạn thư giãn, chất *endorphin* được giải phóng vào bộ não, giúp bạn phấn chấn hơn và tiếp thu nhanh hơn. Trong những điều kiện học hào hứng, kích thích suy nghĩ thì lượng *dopamine* (được biết dưới tên "chất

dẫn truyền thần kinh") được sản sinh và tạo cảm giác thỏa mãn, vui sướng với cách bạn sử dụng trí não của mình. Trong khi đó, *acetylcholine* cũng xuất hiện nhiều hơn, làm gia tăng hoạt động trao đổi thông tin giữa hai bán cầu não - vốn là nguyên lý cơ bản của mọi chiến lược ghi nhớ trong quyển sách này.

Quan trọng là bạn phải nhớ rằng: Một trạng thái tinh thần vui vẻ, thoải mái sẽ giúp trí nhớ tập trung và khai thác tốt cả hai bán cầu não.

Bí mật của trí tưởng tượng.

Thật đáng tiếc khi chương trình giáo dục hiện đại thường chỉ đề cao và chú trọng phát triển những kỹ năng của não trái. Điều này vô tình khiến người dạy lẫn người học xem nhẹ trí tưởng tượng trong học tập. Bạn hãy thử nhớ lại thuở ấu thơ - có phải khi đó, óc tưởng tượng của chúng ta góp mặt trong mọi hoạt động, từ chơi đùa, lắng nghe và tiếp nhận thông tin? Ấy vậy mà khi lớn lên, chúng ta lại để cho trí tưởng tượng của mình ngày càng bị lấn át bởi tính "thực tế", nhất là trong học tập. Cách chúng ta được dạy dỗ, cách tổ chức lớp học và các môn học, cách suy nghĩ và tiếp thu - liệu có yếu tố nào mang tính khuyến khích trí tưởng tượng chăng? Bạn có nhận ra sự khác biệt một trời một vực giữa những quyển giáo trình đại học dày cộm với các quyển sách cho thiếu nhi đầy cuốn hút và kích thích trí tò mò? Bản thân bất cứ môn học nào cũng có thể cực kỳ thú vị, tùy thuộc vào cách chúng ta tiếp cận, có sáng tạo và gây hứng thú hay không; nếu không, việc học của bạn sẽ trở nên hết sức chật vật trong quá trình học hỏi và tiếp thu kiến thức.

Ngược lại, nếu biết ứng dụng khả năng tưởng tượng vào việc học tập, bạn sẽ có thể khai thác triệt để sức mạnh của cả hai bán cầu não: hình ảnh và câu chuyện, ngẫu hứng và logic, ảo mộng và thực tế,... để tạo ra những kết quả xuất sắc. Bí quyết này đã được người Hy Lạp và La Mã cổ đại vận dụng từ lâu để xây dựng văn minh Hy-La cực thịnh thời bấy giờ, và giờ đây bí mật ấy đã có trong tay bạn, chỉ còn chờ được bạn sử dụng!

Trí tưởng tượng giúp kích hoạt trí nhớ của bạn.

Có thể bạn không tin điều này, nhưng sự thật là bạn vốn dĩ đã có một trí tưởng tượng vô cùng phong phú. Hàng đêm bạn đều sáng tạo nên những giấc mơ ngoạn mục, và lúc tỉnh giấc bạn thường sẽ ứng dụng những chi tiết mơ mộng đó để thể hiện khiếu nghệ thuật của mình, tìm ra lời giải thông minh cho những câu đố mẹo, chìm đắm suy tư khi đọc một quyển sách, ngộ ra sự khôi hài trong câu chuyện tiếu lâm hay nhìn thấy trước các viễn cảnh tương lai. Không chỉ thế, với trí tưởng tượng, bạn sẽ có thể mường tượng không khí lớp học chỉ qua lời mô tả của bạn bè, bạn sẽ có thể hình dung được bối cảnh hay hình ảnh người mà mình đang "tám" qua điện thoại, hay phác họa cả một bộ phim trong đầu qua câu chuyện vừa nghe được trên radio,... và như thế, trí tưởng tượng của bạn hoạt động mọi lúc mọi nơi, ngay cả khi bạn không hề ý thức về nó. Nhưng hãy nghĩ xem liệu bạn có thể kích hoạt trí tưởng tượng theo ý muốn của mình và áp dụng vào việc học - nhất là những môn vốn dĩ khô khan, khó nuốt? Bạn đã sẵn sàng mở tung cánh cửa sáng tạo của mình chưa?

Dùng mọi giác quan để kích thích trí tưởng tượng của bạn.

Như đã trình bày, bạn sẽ có thể ghi nhớ một chi tiết nào đó tốt hơn nếu bạn có được những cảm xúc và cảm giác mạnh mẽ với chi tiết đó. Nếu có thể kết hợp trí tưởng tượng trong việc thu thập các thông tin bộ não thu nhận từ các cơ quan xúc giác, bạn sẽ có thể ghi nhớ rõ ràng hơn, ghi nhớ lâu hơn, cũng như quá trình truy xuất thông tin của bạn rồi sẽ đơn giản hơn. Chẳng hạn như khi bạn có một giấc mơ hết sức sống động hay khi đang đọc một cuốn tiểu thuyết cuốn hút, những hình tượng bạn tạo ra trong tâm trí cũng có thể kích hoạt các cơ quan cảm giác của bạn, tạo nên những biểu tượng âm thanh, mùi vị, hương thơm hay cảm giác gắn liền với những hình tượng đó, khiến những gì liên quan đến giấc mơ hay cuốn tiểu thuyết đó in dấu sâu đậm hơn vào tâm trí bạn. Càng vận dụng trí tưởng tượng để tạo nên những ký ức đa tầng giác quan, bạn càng ghi nhớ chúng lâu hơn. và phần tiếp theo đây sẽ giúp bạn rèn luyện, vận dụng các giác quan của mình để kích thích trí tưởng tượng.

Rèn luyện - sử dụng các giác quan để ghi nhớ.

Thị giác - thấy mới tin.

Bài tập đầu tiên sẽ tập trung vào khả năng thị giác.

Hãy ghi nhớ bản danh sách tám nhiệm vụ bạn cần thực hiện trong tuần tới được liệt kê như sau:

- Trả sách cho thư viện
- Dự thi tuyển vào đội bơi lội
- Đăng ký học phần mới
- Tìm chỗ trọ mới
- Mua hộp mực mới cho máy in
- Hỏi thông tin về chính sách cho sinh viên vay
- Đọc chương "các mẫu địa chất phổ biến"
- Mua vé xem kịch

Tất nhiên, bạn có thể ghi nhớ danh sách trên theo cách bình thường: cố gắng học thuộc từng từ từng chữ, rồi sau đó là từng câu, một cách máy móc và vô cùng mất thời gian. Tuy nhiên, ở đây tôi muốn gợi cho bạn cách dùng trí tưởng tượng của mình để ghi nhớ, để giúp bạn luyện tập kích thích trí tưởng tượng, giúp bạn hình dung các hình ảnh trong tâm trí để gợi nhắc các nội dung "thực tế" mà bạn cần nhớ.

Đầu tiên, hãy nghĩ ra một hình ảnh đại diện cho nhiệm vụ thứ nhất: *Trả sách cho thư viện*. Đôi khi, ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn là phương án tốt nhất, bạn cũng có thể tìm hình ảnh minh họa trong các quyển sách thiếu nhi hay trên internet - chẳng hạn hình ảnh một chồng sách trên bàn có đóng dấu "mượn từ thư viện" hình ảnh cánh cửa vào thư viện; hay hình ảnh một bà thủ thư mang nét mặt giận dữ vì bạn lại trả sách trễ,... Hãy chọn ý tưởng gây ấn tượng với bạn nhất và nhắm mắt trong vài giây, hình dung thật chi tiết hình ảnh ấy trong tâm trí.

Tương tự, hãy hình dung các hình ảnh đại diện cho những việc còn lại trong danh sách, sáng tạo hơn nữa, bạn có thể lựa chọn hình ảnh sao cho

khi xâu chuỗi chúng theo đúng thứ tự các việc trong danh sách, bạn có được một câu chuyện nhỏ. Làm như thế, bạn vừa được dịp thỏa sức tưởng tượng lẫn sáng tạo của mình, lại vừa nhớ được một danh sách mà bản thân cần ghi nhớ - quả là tiện cả đôi đường!

Thử một cách tiếp cận khác.

Thay vì hình dung một hình ảnh theo lối thông thường bạn vẫn nghĩ đến, hãy thử "biến tấu" và nhìn theo những góc nhìn khác, ví dụ, thay vì lựa chọn một hình ảnh ấn tượng, mang tính biểu tượng để ghi nhớ như với việc "*Trả sách cho thư viện*", bạn có thể chọn cách tiếp cận theo hướng di chuyển của bản thân, chẳng hạn trong khi đến một nơi quen thuộc, bạn thường quan sát một vật từ xa đến cận cảnh, từ bên dưới, từ phía sau - thậm chí có thể là nhìn từ bên trong ra ngoài. Hãy sử dụng não trái để phân tích từng chi tiết, đồng thời tạo ra một bức tranh toàn cảnh bằng não phải để biến hình ảnh một vật quen thuộc thành hình ảnh kích thích trí nhớ của mình.

Thử áp dụng các tiếp cận khác này cho việc "*Dự thi tuyển vào đội bơi lội*". Có thể bạn sẽ hình dung mình trong bộ đồ bơi hay cảnh bạn phóng từ tấm ván dậm nhảy xuống làn nước. Từ những ý tưởng cơ bản, hãy bổ sung nhiều chi tiết hơn trong khi tưởng tượng. Tập trung vào màu sắc, hình thù, câu chữ - bất cứ điều gì giúp củng cố hình ảnh trong trí óc bạn.

Tiếp tục quá trình hình dung cho 6 mục còn lại trong danh sách.

Biết "gu" của trí não mình.

Hãy nghĩ lại xem trong khi tưởng tượng, não của bạn có thiên hướng liên tưởng đến loại hình ảnh nào - đồ vật, con người, nơi chốn hay các cảnh động trong phim hoạt hình? Hình ảnh nào thường hiện ra trong trí não bạn ngay lập tức, hình ảnh nào bạn khó tưởng tượng ra hơn? Bạn thường tưởng tượng ảnh động hay ảnh tĩnh, hình phóng đại hay thu nhỏ, cảnh nhìn từ khoảng cách xa hay nhìn cận? Hiểu rõ được thói quen tưởng tượng của bản thân, bạn sẽ có thể khai thác hiệu quả khả năng thiên bẩm của trí não cũng như cải thiện các điểm yếu trong thói quen tưởng tượng của mình.

Một khi bạn đã hình dung được hết các hình ảnh “gợi nhớ" cho tất cả các mục trong danh sách trên, kiểm tra lại xem bao nhiêu hình ảnh còn lưu giữ trong trí nhớ của bạn. Bạn có nhớ lại gần đúng theo thứ tự ban đầu không? Có thể bạn sẽ băn khoăn vì có một số điểm khiến bạn hồi tưởng khó khăn hơn những điểm khác, tuy nhiên một khi đã gợi nhớ ra tất cả thì ngay tức khắc bạn sẽ được tận hưởng cảm giác sung sướng: “A, mình biết là mình nhớ đúng hết mà!". Bạn sẽ có cảm giác “sở hữu" với những thông tin mà bạn đã dùng trí tưởng tượng để ghi nhớ - dẫu tất cả những gì bạn làm chỉ là hình dung những hình ảnh trong đầu mình. Não phải “chế tác" ra hình ảnh, và đến lượt não trái giúp bạn kết nối những hình ảnh đơn lẻ ấy và sắp xếp chúng theo một trật tự trong tâm trí. Đó chính là cốt lõi của phương pháp học toàn diện: sáng tạo rồi bố cục lại các chi tiết để tạo nên một câu chuyện vận dụng khả năng của cả hai bán cầu não nhằm kích thích trí nhớ của bạn.

Bây giờ, bạn hãy thử tham khảo chuỗi sự kiện mẫu có thể giúp bạn ghi nhớ bản danh sách những việc cần làm trên. Hãy lưu ý vì ở mỗi sự kiện sẽ đi kèm với một hình ảnh gắn liền với những việc bạn cần nhớ. Cụ thể:

- Một quyển sách rơi xuống khỏi chồng sách cao ngất ở trong thư viện
- Suýt nữa là nó rơi trúng mô hình hồ bơi đặt ở gần đó
- Nhưng lại được thầy phụ trách việc nhận đăng ký học phần mới chụp lấy
- Thầy ấy chụp sách bằng một tay, tay còn lại đang cầm một trang rao vặt chỗ trọ
- Trang rao vặt vừa được lấy ra từ khay mực cũ của máy in
- Cái máy in thì bị chất đầy những đồng xu và không ngừng in ra tiền giấy
- Nhiều đến nỗi chúng rơi xuống sàn nhà đầy đất cát
- Và bạn phải ngưng máy in lại bằng cách nhét vào khe mực hai tấm vé xem kịch.

Hãy dành ra ít phút sáng tác một câu chuyện có thể giúp bạn nối kết các chi tiết với nhau, miễn là mỗi chi tiết sẽ chứa đựng các hình ảnh gợi nhắc bạn về điều cần nhớ: quyển sách cần phải trả lại, hồ bơi nhắc bạn về đợt thi vào đội tuyển, thầy phụ trách bạn cần gặp để đăng ký lớp,... Một câu chuyện hiệu quả sẽ giúp bạn có thể ghi nhớ tất cả những việc phải làm,

theo cả trình tự xuôi lẫn đảo ngược. Bạn đã quyết định rằng "tôi có thể nhớ được tất cả", đã kích hoạt trí não của mình và sử dụng trí tưởng tượng để biến các thông tin thành những ký ức đáng nhớ: biến các ý tưởng thành một chuỗi hình ảnh theo thứ tự hợp lý, những điểm quan trọng được gán cho các biểu tượng để nhắc nhở bạn, một số chi tiết phụ có thể được thêm thắt hoặc loại bỏ bớt,... Tư duy bằng hình ảnh là bước đầu tiên cần thiết cho hành trình làm chủ trí nhớ của bạn.

Thính giác - phép màu của âm thanh.

Thế giới này sẽ vô cùng tĩnh mịch nếu không có âm thanh. Các giai điệu có quyền năng khiến chúng ta thay đổi tâm trạng, cảnh báo hiểm nguy, đưa chúng ta chìm vào giấc ngủ,... và nhờ vậy mà con người mới có thể nhớ lại những ký ức từ các trải nghiệm âm thanh. Âm thanh giúp củng cố trí nhớ hình ảnh và gia tăng sự sống động cho tất cả thông tin bạn ghi nhớ.

Sau đây là năm nguyên tố hóa học. Hãy lặp lại vài lần và chú ý tới âm thanh tạo ra khi bạn đọc tên chúng bình thường, sau đó hãy thử các cách nhấn giọng khác nhau ở mỗi âm tiết. Bạn có để ý sự khác biệt của những âm thanh trong đầu mình khi làm bài tập này?

- Potassium - kali
- Manganese - mangan
- Zinc - nhôm
- Tungsten - vonfram
- Argon - agon

Bạn có thể nhấn mạnh âm "xi" (ss) khi đọc potassium; hay kéo dài âm "I" (ee) trong "manganeeeeeeeeeeeeeeese"; nhấn giọng ở âm "Cờ" khi đọc "zinC"; Tungsten có thể phát âm như tiếng chuông "kính keng" ...

Tiếng vọng của trí tưởng tượng.

Bạn có thể tái tạo các âm thanh quen thuộc trong tâm trí mình không? Một bài kiểm tra trí nhớ âm thanh đơn giản là thử mường tượng nhạc chuông điện thoại của bạn; giọng nói của người bạn thân hay tiếng kéo cửa ra vào

phòng bạn. Hãy để ý các âm thanh xung quanh bạn và suy nghĩ cách tận dụng chúng vào việc tăng cường khả năng ghi nhớ.

Bây giờ trở lại với bài tập danh sách các việc cần làm ở phần "Thị giác" phía trên để xem bạn có thể dùng âm thanh để tăng tính sống động của các hình ảnh như thế nào. Thử "lồng tiếng" cho mỗi ý tưởng bạn đã hình dung - chẳng hạn tiếng sột soạt khi bạn lật các trang sách, tiếng "bõm" của làn nước khi bạn phóng xuống hồ, giọng nói của vị giáo sư bạn yêu quý nhất trong trường,... càng kết hợp nhiều âm thanh bạn càng củng cố các liên kết trí nhớ và gia tăng sự chính xác lẫn tốc độ trong việc hồi tưởng các ký ức trong trí não mình.

Vị giác - trí nhớ trên đầu lưỡi.

Các hương vị luôn là công tắc gợi nhớ tốt nhất cho chúng ta về khoảng thời gian thơ ấu, về những bữa cơm quen thuộc mẹ đã nuôi lớn ta từng ngày. Chỉ cần nghĩ đến tên một món ăn thôi, chẳng hạn từ "chanh" cũng đủ khiến miệng bạn tiết nước bọt, thậm chí khiến răng bạn ê hay khiến bạn bất giác nhăn mặt lại như thể đang "tận hưởng" vị chua của nó. Đó là nhờ mối liên kết chặt chẽ giữa vị giác và trí nhớ - ngay cả khi hương vị ấy chỉ do bạn tự tưởng tượng ra.

Trong bài tập sau hãy xem bạn có thể dùng vị giác như thế nào để ghi nhớ hiệu quả một danh sách thú vị.

Yêu cầu: Hãy ghi nhớ bảy quốc gia có tổng sản lượng quốc nội (GDP) lớn nhất thế giới - theo thống kê gần đây nhất của Quỹ tiền tệ quốc tế (IMF):

- Mỹ
- Trung Quốc
- Nhật Bản
- Đức
- Pháp
- Anh
- Brazil

Gợi ý trong trường hợp này là bạn hãy chọn các món ăn gợi nhắc bạn đến mỗi quốc gia này, sau đó mường tượng mùi vị của chúng - trước hết là hình ảnh lần lượt của từng món, rồi từ từ hình dung như một bàn tiệc tự chọn bày ra trước mắt bạn. có thể bạn sẽ muốn lấy một cái bánh hamburger của Mỹ, với một đĩa cơm chiên Dương châu của Trung Quốc, ít sushi Nhật Bản, và cả xúc xích Đức, kèm theo một ly vang Pháp, cuối cùng là tráng miệng với bánh pudding của Anh và rượu mía Cacacha của Brazil, vị của mỗi món ăn có giúp bạn nhớ lại tên của từng món - và liên tưởng đến các quốc gia mà chúng đại diện?

Càng sử dụng được nhiều trải nghiệm vị giác thực tế, đặc biệt là với các vị ưa thích hoặc chúa ghét, thì bạn sẽ càng tạo hiệu quả cho việc ghi nhớ của mình. Hãy lưu ý vấn đề này trong những bài rèn luyện trí nhớ của bạn.

Giờ thì thử kết hợp phần ghi nhớ thông qua vị giác này với phần ghi nhớ thông qua thị giác và thính giác ở trên vào việc ghi nhớ danh sách công việc ở phần "Thị giác - thấy mới tin" nào! Bạn có thử hình dung đến việc gấp một góc làm dấu trang cho cuốn sách thư viện không, bạn có nhớ vị nước hồ bơi là vị đã được khử trùng bằng hóa chất hay món bánh quy ưa thích của thầy phụ trách của bạn? Hãy kiểm chứng lại hiệu quả ghi nhớ sau khi kèm theo các mùi vị.

Xúc giác - chạm vào.

Đúng là không dễ dàng để tưởng tượng ra chất liệu của các đồ vật, nhưng nếu bạn tập trung hình dung thì vẫn có thể tạo ra những kinh nghiệm ký ức vô cùng mạnh mẽ - hãy dùng xúc giác, cảm giác khi sờ vào những đồ vật. Những cảm giác bạn có khi chạm vào đồ vật có thể khơi gợi cảm xúc và thay đổi tâm trạng của bạn ngay tức thì: như sàn phòng tắm lạnh cóng vào mùa đông, bề mặt sắc lẹm của lưỡi lam, bộ lông mềm mượt của chú mèo nhà bạn,... và chính những cảm xúc này sẽ tiếp tục tác động đến trí não bạn và tạo nên những trải nghiệm trí nhớ sâu sắc.

Hãy thử ghi nhớ danh sách các môn thi đấu thể thao sau bằng cách tưởng tượng qua xúc giác, với mỗi môn, hãy suy nghĩ và chọn ra những chi tiết bạn có thể chạm vào và cố gắng hình dung càng thật càng tốt.

- Phóng lao
- Nhảy xa
- Đẩy tạ
- Nhảy cao
- Nhảy sào
- Ném đĩa

Bạn có thể hình dung phần sắc nhọn của mũi lao, cảm giác thô ráp của vũng cát dành cho nhảy xa, sức nặng của quả tạ,... với mỗi bộ môn hãy chọn một cảm giác xúc chạm khác nhau, và hãy xem chúng giúp bạn ghi nhớ hiệu quả hơn thế nào.

Sau đó hãy trở lại với bài tập danh sách công việc bằng cách đưa thêm cảm giác xúc chạm vào từng mục. Chẳng hạn bìa sách với các chữ cái được in nổi, sự mát lạnh khi nhúng bàn tay xuống hồ bơi,... và cứ thế tiếp tục củng cố những hình ảnh còn lại.

Khứu giác - mùi hương ấn tượng khó phai.

Chúng ta vốn biết các mùi dễ dàng kích thích trí nhớ của mình như thế nào. Mùi thơm đặc trưng của một nhãn hiệu nước hoa nào đó, mùi món ăn thơm phức, mùi hóa chất hay mùi bàn ghế, nước sơn tường của lớp học có thể kích hoạt mọi giác quan và khơi dậy những cảm xúc mãnh liệt - có thể tích cực hoặc tiêu cực. Khả năng nhận diện nhanh chóng các mùi quen thuộc không chỉ là một cơ chế giúp con người sinh tồn mà còn là một năng lực tự nhiên của não bộ phục vụ đắc lực cho việc học tập.

Vận dụng khả năng tưởng tượng bằng khứu giác, bạn có thể ghi nhớ màu sắc của năm vòng tròn trên lá cờ Olympic, theo đúng thứ tự chúng nối vào nhau từ trái sang phải (không chia hàng) không?

- Xanh dương
- Vàng
- Đen
- Xanh lá cây
- Đỏ

Sau đây là gợi ý cho bạn: Gán cho mỗi màu sắc mùi đặc trưng của một vật nào đó. Chẳng hạn màu xanh khiến nhớ đến mùi sát trùng của chai cồn 90 độ, tiếp đó là mùi thơm nhẹ của quả chuối chín vàng, rồi chuyển sang mùi nhựa đường đen ngòm, hương cỏ xanh mới cắt và cuối cùng là hương thơm của một bông hồng đỏ thắm. Tương tự trải nghiệm ở các bài tập trước, khi tự mình sáng tạo các chi tiết mới cho những thông tin ban đầu, bạn sẽ tự khắc ghi nhớ chúng tốt hơn. Nhưng hãy tiến thêm một bước nữa: vận dụng trí lực từ cả hai bán cầu não để biến năm màu sắc trên thành một câu chuyện dễ ghi nhớ. Nhớ đảm bảo chuỗi hình ảnh ấy phải đủ ấn tượng, liên kết các ý với nhau chặt chẽ và kích thích khứu giác lẫn các giác quan còn lại để tạo nên một ký ức mạnh mẽ trong trí nhớ của bạn.

Mùi gì kế tiếp?

Thử cách hình dung sau: bạn ngửi thấy mùi của chai cồn đổ vào que kem chuối, sau đó được nhúng vào nhựa đường, cuối cùng phơi khô trên cỏ và được trang trí với một cánh hồng. Bức tranh trên có giúp bạn ghi nhớ mọi điều cần nhớ? Thử kiểm nghiệm xem kỹ thuật ghi nhớ lạ kỳ này nếu dùng trong thực tế hiệu quả tới đâu, đặc biệt trong việc học. Những nội dung nào trong môn học của bạn có thể chuyển hóa thành một câu chuyện dễ nhớ qua cách học đầy sáng tạo này? Phương pháp này đương nhiên hoàn toàn khác với lối tiếp cận trước giờ của bạn, bạn cảm giác thế nào khi thử áp dụng? Trẻ con, ngược ngạo, kỳ khôi - có thể, nhưng điều ngốc nghếch mà hiệu quả thì nó chẳng hề ngốc nghếch chút nào.

Cuối cùng quay trở lại bài tập đầu tiên với trí tưởng tượng khứu giác. Bạn đã nhìn, nghe, chạm và nếm - tại sao không đưa thêm mùi vào để giúp các thông tin ấy sống động hơn nữa và kích thích bộ não bạn ghi nhớ? Bạn có hình dung ra mùi hơi ẩm mốc ở các giá sách thư viện, mùi thuốc khử trùng không lẫn vào đâu được ở hồ bơi, mùi kem cạo râu thầy phụ trách thường dùng,...?

Thay cách học, đổi kết quả.

Nhìn lại xem bạn đã làm được những gì với bản danh sách ghi nhớ tám việc cần làm ban đầu? Từ một danh mục tám nhiệm vụ mà bình thường

vốn dễ quên, bạn đã biết cách chuyển đổi thành những thông tin sống động, đầy tính liên tưởng, đã nối kết được các giác quan và kích thích cảm xúc - đồng thời sắp xếp chúng theo trình tự để dễ dàng lưu giữ hơn trong trí nhớ của mình. Năng lực tưởng tượng cho bạn khả năng làm chủ những thông tin mà bộ não tiếp nhận bằng cách khám phá, cường điệu, điều chỉnh chúng theo cách riêng của bạn. Thử nghĩ xem các bài tập luyện trí nhớ và phương pháp học tích cực này sẽ phát huy trong học tập, cũng như thay đổi cuộc đời bạn như thế nào?

Nhớ những điều đáng nhớ.

Khi cảm xúc hay trải nghiệm về một sự kiện càng mạnh, càng sâu sắc thì ký ức được tạo ra từ đó càng chính xác và tồn tại lâu dài.

Chúng ta tiếp nhận một khối lượng khổng lồ thông tin từng giờ từng phút, tuy nhiên não bộ chỉ tiếp thu một cách có chọn lọc. Bộ não có sứ mạng phân loại và tìm ra các dữ kiện nó cho là quan trọng, có thể đem lại lợi ích về lâu dài cho chúng ta. Vì thế bạn cần làm cho những thông tin trở nên thật sự đáng nhớ ngay từ giai đoạn ghi nhận của trí nhớ ngắn hạn, bằng không chúng sẽ bị loại bỏ ngay. Việc ngồi nghe giảng thụ động và đọc đi đọc lại tài liệu một cách máy móc sẽ chẳng bao giờ giúp tạo ra những kiến thức đầy cảm hứng và in sâu vào trí nhớ.

Hời hợt thường chẳng ở lại lâu.

Trong việc học tập của bạn hiện tại, lĩnh vực hay môn học nào bạn thường xuyên “học trước quên sau" nhất? Liệu rằng do nội dung nhàm chán, có những khái niệm quá khó hiểu, dễ lẫn lộn với nhau hay do bạn cảm thấy chúng chẳng có giá trị gì mấy trong cuộc sống và thành công của mình? Nếu bạn muốn tiếp thu tốt bài học, liên hệ thực tiễn hay đơn giản là nắm chắc kiến thức để vượt qua kỳ thi, bạn cần một cách tiếp cận mới có nhiều khích lệ và kích thích trí nhớ của bạn hơn.

Cái gì lạ thường gây chú ý.

Nhà tâm lý và vật lý người Đức Hedwig von Restorff đã phát hiện ra rằng bất kỳ thông tin nào có tính kỳ quặc, độc đáo và khôi hài khiến nó nổi bật so với các chi tiết khác đều khiến người ta dễ nhớ hơn. Nói cho dễ hiểu là: cái gì lạ thường gây chú ý.

Vì thế, bạn có thể lợi dụng hiệu ứng von Restorff trong việc học tập của mình. Bạn có thể thêm những chi tiết ngộ nghĩnh vào vở ghi chép của mình, trình bày các thông tin thật "quái", ghi chú bằng nhiều màu sắc tươi sáng, vẽ nguệch ngoạc thay cho từ ngữ - tất nhiên không cần thiết làm thế mọi lúc mọi nơi, chủ yếu đủ để các ý quan trọng đập vào mắt bạn ngay khi nhìn thấy.

Viết lại quá khứ.

Nếu còn đâu đó những kinh nghiệm "đau thương" vẫn đang gặm nhấm sự tự tin và khiến bạn chùn bước trong việc học, các kỹ năng ghi nhớ sẽ có thể giúp bạn thay đổi, hạn chế hoặc thậm chí loại bỏ chúng hoàn toàn. Những ký ức tiêu cực này còn ám ảnh tâm trí bạn vì chúng lặp lại nhiều lần và thường được cường điệu hóa theo thời gian. Nếu vậy, tại sao không sử dụng ngay chính khả năng tưởng tượng vô hạn của bạn để sáng tạo những niềm tin mới, tích cực hơn theo ý bạn muốn?

Những trải nghiệm tiêu cực ở đây có thể là:

- Đầu óc bạn trống rỗng trong một kỳ thi quan trọng
- Chủ trì một cuộc họp và bất thình lình quên mất tên các vị đại biểu
- Bỏ quên tập hồ sơ ở bến xe
- "Chết trân" trên sân khấu mà không biết phải nói câu gì tiếp theo
- v.v và v.v

Thường thì đi kèm với những tình huống trên là cảm giác căng thẳng, sợ hãi, lúng túng, hốt hoảng,... Mỉa mai thay, tất cả chúng lại là tác nhân kích thích trí nhớ mạnh mẽ nhất. Ngay thời điểm đó, các cảm xúc tiêu cực che lấp đầu óc bạn khỏi những thông tin mà bạn đang cố gắng tìm lại, nhưng sau đấy chính chúng lại làm hằn sâu trải nghiệm thất bại vừa rồi vào tâm trí bạn.

Để lấy lại tự tin, hãy thử áp dụng các bước sau:

- Dùng trí tưởng tượng đưa bản thân bạn trở lại khung cảnh của những sự việc ấy. Nếu từng nghĩ tới chúng nhiều lần trước đây, khung cảnh xuất hiện trong tâm trí bạn hẳn sẽ theo một lối mòn: cảnh bạn đang nhìn trân trân vào tờ đề thi, gương mặt hiện rõ sự phật lòng của vị đại biểu, cảnh chiếc xe buýt dần chạy xa khuất tầm mắt, hay mọi cặp mắt khán giả đổ dồn về bạn,...
- Vẫn giữ “góc quay" ấy, chú ý mọi chi tiết xuất hiện trong đầu bạn - đồng thời thay đổi góc nhìn của bản thân. Tình huống có khác đi không khi bạn nhìn thấy cảnh các sinh viên khác trong phòng thi còn rối bời hơn bạn, hay bạn nhìn vào đôi mắt vị đại biểu bạn quên tên, vốn đang bận tâm nội dung cuộc họp hơn chú ý việc bạn có gọi đúng tên ông ta hay không?
- Hãy xem chuyện gì xảy ra khi bạn thay đổi kích thước những khung cảnh trong trí nhớ: phóng lớn cảnh dòng người chen lấn xô đẩy bạn - chả trách tập hồ sơ bị bỏ quên, hay thu nhỏ “vai" của bạn trong khung cảnh bến xe - lỗi lầm của bạn không nghiêm trọng đến thế đâu.
- “Tua nhanh" tới thời điểm bạn tìm lại được bộ hồ sơ.
- “Mở lớn" âm thanh ồn ào của buổi họp đến nỗi quan khách chẳng thể nhận ra bạn có đọc sai tên khách mời hay không.

Những trải nghiệm tồi tệ thường bị phóng đại lên nhiều lần qua các suy nghĩ tiêu cực, thế nên hãy dùng trí tưởng tượng của bạn để giải phóng bản thân khỏi sự lừa dối này. Lặp lại thường xuyên những “phiên bản mới" này và bạn sẽ tự thay đổi cách bạn nghĩ về trí nhớ của mình.

Bạn là người kiểm soát việc học của chính mình.

Xuyên suốt trong lịch sử nhân loại, hầu hết các cá nhân kiệt xuất đều là những người biết tổ chức quá trình học tập hợp lý sao cho phù hợp và truyền động lực cho mình, tạo môi trường cho não hoạt động tốt và định hình mọi nguồn thông tin theo cách dễ được ghi nhớ nhất. Nhờ đó họ khai thác tối đa những năng lực vốn có của bộ não, loại bỏ các tác nhân gây nhiễu và chủ động kiểm soát quá trình tạo nên trí nhớ theo ý muốn.

Hãy vận dụng những nguyên lý ấy vào mọi hoạt động học tập và phát triển của bạn hiện tại: từ lên kế hoạch, học trên lớp, tự nghiên cứu, ghi chú, quan sát các minh họa, tìm kiếm thông tin trên mạng,... thay vì chỉ ngồi một chỗ cố "ấn" thông tin vào đầu.

Giờ là lúc kích hoạt và phát huy hết mọi năng lực phi thường của trí não bạn.

Thay đổi cách tiếp cận.

Bộ não của bạn có khuynh hướng tự động tạo sự liên tưởng giữa các thông tin tương đồng nhau, tuy nhiên bạn có thể chủ động điều này một cách có ý thức. Chẳng hạn, bạn có thể tổ chức việc rèn luyện kỹ năng giao tiếp trong tiếng Anh bằng cách đối thoại theo cặp thay vì độc thoại một mình; ngoài ra bạn cũng có thể xếp các từ vựng muốn học thành các nhóm chủ đề. Biết tổ chức lại thông tin sẽ giúp quá trình ghi nhớ thú vị hơn và dễ dàng hơn nhiều, và để định ra cách tổ chức các thông tin trong bộ não của mình một cách hiệu quả, bạn cần nắm rõ cấu trúc đúng của bộ não và tự mình vận dụng được sức mạnh của từng phần trong bộ não, trong đó có não trái/não phải.

Chương 3

VẤN ĐỂ THỂ CHẤT CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG GHI NHỚ

Tóm lược

Tiếp theo, chúng ta sẽ bàn tới vấn đề năng lực thể chất - điều mà các bạn sinh viên vẫn hay bỏ qua.

Sức khỏe thể chất có thể gây ảnh hưởng lớn đến hoạt động trí tuệ, cụ thể là trí nhớ của bạn có thể chịu tác động tốt hoặc xấu do thể trạng. Đối với hầu hết các sinh viên, để có thể thực hiện những điều thiết yếu giúp bộ não hoạt động hiệu quả như ăn uống đúng cách, thể dục điều độ và ngủ đủ giấc là một thử thách thực sự. Chương này sẽ đưa ra những lời khuyên thiết thực với mục đích giúp các bạn cân bằng cuộc sống, vạch ra những điều nên và không nên đối với sức khỏe, hướng dẫn chi tiết làm thế nào để thay đổi cách sinh hoạt của bạn cho phù hợp, đem đến hiệu quả trong việc học tập và tận dụng tối đa trí nhớ của bạn.

Muốn ghi nhớ giỏi, trước tiên phải biết chăm sóc sức khỏe.

Nhà thơ La Mã Juvenal từng nói: “Mens Sana in corpore sano” (tạm dịch: *một trí tuệ minh mẫn trong một cơ thể cường tráng*), câu nói này đã chỉ ra một thực tế đơn giản: *Khi bạn cảm thấy khỏe mạnh và vui vẻ, trí nhớ của bạn cũng hoạt động tốt hơn*. Không bị ức chế gì về thể chất và tinh thần, bạn trở nên nhanh nhẹn, tràn trề năng lượng, dễ tập trung cao độ, suy nghĩ sắc bén và dễ dàng kiểm soát hoạt động của bộ não hơn. Nhờ vậy, bạn sẽ có thể tổ chức tốt việc học tập, tuân theo sát sao những kế hoạch và chiến lược cụ thể và thậm chí là còn có thể sáng tạo để khiến các hoạt động này trở nên phong phú hơn. Nhờ vậy, chính bạn sẽ cảm thấy bản thân bị tác động ngược lại, học tập hiệu quả sẽ lại giúp bạn thư thái và say mê với việc học tập hơn.

Có nhiều tác nhân ảnh hưởng đến sức khỏe của con người và tất nhiên là không ai có thể kiểm soát hết tất cả các tác nhân đó. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể làm mọi thứ trong khả năng để chăm sóc cơ thể, tinh thần, và đáp ứng những nhu cầu giúp bộ não của bạn trở nên siêu phàm, chẳng hạn như lưu ý hơn đến chế độ ăn uống, chế độ ngủ nghỉ và việc luyện tập thể dục-thể thao của mình.

Chế độ ăn uống.

Những gì mà bạn ăn tác động đến trí nhớ của bạn trong suốt cuộc đời. Chế độ ăn uống có liên hệ trực tiếp đến quá trình phát triển bộ não, cũng như ảnh hưởng đến khả năng động não của bạn - và điều này lại ảnh hưởng đến hoạt động của cả bộ máy tư duy độc nhất của riêng bạn. Thức ăn bạn nạp vào cơ thể có liên quan đến tổng hòa các yếu tố mang đến sự viên mãn trong cuộc sống và khả năng vận dụng trí não cao độ khi bạn cần, vì thế chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng quyết định năng lực tư duy và học tập của bạn.

Lời khuyên tốt nhất hóa ra lại rất đơn giản: *Hãy duy trì một chế độ ăn cân bằng, bao gồm các loại thực phẩm ngon lành, bổ dưỡng và được chế biến sao cho giữ được càng nhiều chất dinh dưỡng càng tốt*. Chỉ cần giữ cho cơ thể cân đối và khỏe mạnh thì trí nhớ của bạn sẽ được tăng lực đáng kể. Không có một loại thực phẩm hay thần dược nào giúp “bổ não” ngay tức thì cả, chỉ có chế độ ăn uống lành mạnh và đa dạng mới bảo đảm việc thường xuyên cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng thiết yếu cho bộ não.

Ăn thế nào thì người thế ấy.

Hãy xem xét về chất lượng bữa ăn của bạn: đâu là mức tốt nhất và đâu là mức kém nhất. Suốt thời sinh viên, ăn uống bổ dưỡng đôi khi là một nhiệm vụ bất khả thi, vì vậy hãy tự khen ngợi vì những lần bạn đã xoay xở để có những bữa ăn cân bằng và đúng giờ giấc. Tuy nhiên, cũng hãy thành thật thừa nhận những khoảng thời gian mà bạn đã ăn uống thất thường, quá nhiều hay quá ít, lạm dụng nhiều chất có hại và những bữa ăn không đủ dinh dưỡng để giúp cơ thể khỏe mạnh. Hãy nghĩ tới hậu quả mà chế độ ăn của bạn gây ra. Bạn có nhận thấy sự khác biệt khi ăn uống lành mạnh so

với lúc bạn bỏ bê việc ăn uống không (lưu ý những biểu hiện ở tóc, da, móng tay, cảm giác dồi dào năng lượng của cơ thể, và quan trọng hơn cả là khả năng học tập của bạn)?

Các nhóm thức ăn.

Có chế độ ăn uống cân bằng nghĩa là bạn sử dụng tất cả những nhóm thức ăn chính với tỷ lệ đúng cho từng nhóm. Bản thân mỗi loại thức ăn không hoàn toàn tốt, cũng không hoàn toàn xấu và sự cân bằng không chỉ gói gọn trong từng bữa ăn riêng biệt; trái lại, mỗi bữa ăn là một cơ hội để bạn theo dõi cán cân dinh dưỡng mà bạn đạt được và điều này có thể giúp bạn quen dần với việc kết hợp nhiều loại thức ăn theo tỷ lệ hợp lý. Chế độ dinh dưỡng lý tưởng nhất thường được chia thành ba phần: một phần ba là carbohydrate (tinh bột), ví dụ như gạo, các loại mì, khoai lang, khoai tây,...; một phần ba là hoa quả và các loại rau; và một phần ba còn lại bao gồm các sản phẩm từ sữa, các thực phẩm giàu protein như thịt, cá, đậu phụ, các loại đậu, và các thực phẩm chứa đường và chất béo.

Bữa ăn sáng.

Mức năng lượng trong ngày có ảnh hưởng lớn đến việc học tập của bạn và lựa chọn của bạn cho bữa ăn sáng quyết định sức khỏe của bạn cho khoảng thời gian dài sau đó. Bữa ăn sáng có thể cung cấp năng lượng bền bỉ cho bạn. Nó cũng có thể nạp cho bạn nhiều chất béo và muối, và đẩy mức đường của bạn lên cao ngất ngưởng, vì thế bạn hãy tính toán kỹ càng cho bữa ăn đầu tiên trong ngày. Các thực phẩm chứa dạng carbohydrate giải phóng năng lượng chậm như yến mạch và các hạt ngũ cốc giúp bạn tràn đầy năng lượng và tỉnh táo lâu hơn nhiều so với thực phẩm nhiều đường và nhiều chất béo. Người ta cũng chứng minh được rằng bỏ hoàn toàn bữa ăn sáng gây tác hại lớn đến việc học tập.

Chỉ số đường huyết (GI).

Chỉ số đường huyết (tức GI - The Glycemic Index) là tiêu chuẩn đánh giá mức độ ảnh hưởng của các thực phẩm chứa carbohydrate tới lượng đường trong máu. Thực phẩm có chỉ số GI càng thấp thì mức năng lượng mà thực

phẩm đó cung cấp sẽ càng bền bỉ hơn, giúp bạn tỉnh táo, năng động và có thể thực hiện những công việc trí óc đòi hỏi trí nhớ rất tốt của bạn. Bạn hãy tận dụng mọi cơ hội để thay thế những thức ăn có chỉ số GI cao thành thức ăn có chỉ số GI thấp, chẳng hạn như: có thể dùng cháo yến mạch thay vì ngũ cốc bọc đường, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt thay cho bánh mì trắng, gạo lứt thay thế khoai tây nghiền.

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể của bạn.

Chất béo.

Chất béo có vai trò tối cần thiết đối với mức độ liên kết, giúp cho trí óc của bạn khỏe mạnh. Các chất béo thực hiện một số nhiệm vụ như cung cấp nguồn năng lượng dự trữ, bổ sung các màng bảo vệ cho các tế bào thần kinh và tạo ra các “đường truyền" thông tin khắp nơi trong bộ não của bạn. Các chất béo còn đặc biệt quan trọng trong việc tạo ra các chất dẫn truyền thần kinh, chính là các sứ giả hóa học giúp các nơron truyền đạt thông tin với nhau.

Để có chế độ dinh dưỡng tốt, bạn phải luôn tính toán để đảm bảo sự cân bằng, đặc biệt phải lưu ý đến các chất béo - nhất là hai loại axit béo thiết yêu là omega 3 và omega 6. Đối với hầu hết mọi người, omega 6 dễ dàng được tìm thấy trong dầu thực vật, nhưng để hấp thụ đủ omega 3 thì khó khăn hơn rất nhiều (trừ khi bạn có được nguồn cung ứng dầu cá hay hạt lanh). Omega 3 có lợi cho khả năng tư duy và học tập của bạn, giúp đẩy nhanh tốc độ suy nghĩ và tăng cường các cầu nối trong bộ não. Nó cũng giảm bớt trạng thái lo lắng và giận dữ, vốn là hai chướng ngại cản trở trí óc của bạn.

Chế độ ăn uống đa dạng và cân bằng cần có một số chất dinh dưỡng quan trọng đối với trí nhớ. Chỉ cần tính toán một chút và thay đổi vài thói quen mua sắm, thói quen nấu nướng và ăn uống thì việc kết hợp được tất cả những dưỡng chất cần thiết trong khẩu phần ăn không phải là quá khó khăn.

Axit amin.

Một số axit amin được cơ thể hấp thu từ thức ăn cũng tham gia vào quá trình tổng hợp các chất dẫn truyền thần kinh cốt yếu. chẳng hạn như L-Glutamine (có trong trứng, đậu, quả đào và quả bơ) sẽ được chuyển hóa thành chất dẫn truyền thần kinh GABA, là chất giúp bạn giữ bình tĩnh - một nhân tố quan trọng cho việc học tập nói chung và đặc biệt là cho trí nhớ. Còn L-Tryptophan (có trong sữa, đậu nành, hạnh nhân và thịt gà tây) thì giúp sản xuất serotonin - có chức năng tạo hưng phấn và là vũ khí để chống lại bệnh trầm cảm, và đây là một chất quan trọng giúp tăng cường trí nhớ.

Choline.

Chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine là một phần thiết yếu trong quá trình phát triển cũng như việc cải thiện trí nhớ. Khi chúng ta ngày càng già đi thì lượng acetylcholine mà cơ thể sản sinh ra ngày càng ít hơn, và sự thiếu hụt acetylcholine nghiêm trọng có liên quan đến chứng mất trí nhớ. Vì thế, bạn hãy đảm bảo rằng bạn đang bổ sung đủ lượng choline trong bữa ăn hàng ngày vì choline là chất sẽ chuyển hóa thành acetylcholine trong não của bạn. Các thực phẩm cung cấp choline gồm có cá, lòng đỏ trứng và đậu nành.

Các vitamin.

- Vitamin B có vai trò thiết yếu đối với toàn bộ cơ thể, và cũng đặc biệt quan trọng cho bộ não của bạn, chẳng hạn như vitamin B1 giúp bạn tập trung, B3 (niacin) giúp duy trì các xung lực thần kinh, B5 cần cho quá trình sản xuất tế bào hồng cầu vận chuyển oxy đến não, B6 giúp giảm căng thẳng và giúp tinh thần tỉnh táo, B9 (axit folic) giúp cung cấp oxy đầy đủ cho não bộ và cải thiện quá trình truyền tín hiệu hóa học trong não, còn B12 giúp tạo ra lớp vỏ bảo vệ và truyền dẫn thông tin của các nơ-ron.

Và để bổ sung đầy đủ các loại vitamin B cho cơ thể, bạn có thể tham khảo các loại thức ăn đa dạng như: các loại đậu, ngũ cốc, các loại quả hạch, sữa, phô mai, trứng, gan động vật, các loại cá, chuối, bông cải trắng, bông cải xanh, gạo lứt...

- Các vitamin chống oxy hóa là vitamin A, C và E được ghi nhận có khả năng cải thiện trí nhớ. Các vitamin này vô hiệu hóa các gốc tự do, những tác nhân gây tổn thương các tế bào não, gây ra sự thoái hóa và các loại bệnh tật.

Cá, lòng đỏ trứng và các loại rau củ màu xanh và nhiều lá là những thực phẩm bổ chứa nhiều vitamin A; trong khi đó, các loại quả như cam, chanh, quýt, kiwi, bông cải trắng và bông cải xanh,... lại chứa nhiều vitamin C; còn sữa, trứng, các loại quả hạch, dầu ô-liu và hạt hướng dương sẽ là sự lựa chọn hữu ích khi bạn muốn tìm kiếm nguồn vitamin E để bổ sung cho cơ thể.

Khoáng chất.

Các khoáng chất cũng có ảnh hưởng lớn đến trí nhớ, chẳng hạn như:

- Sắt (có nhiều trong cá, thịt đỏ, rau củ màu xanh và các loại đậu): cần thiết cho việc tăng cường khả năng tập trung.
- Canxi (có nhiều trong các thực phẩm từ sữa, đậu phụ và các loại rau củ màu xanh và nhiều lá): giúp củng cố mối liên kết giữa các tế bào não và tăng khả năng tập trung.
- Kẽm (có nhiều trong thịt, cá, đậu nành và bánh mì ngũ cốc nguyên cám): giúp điều khiển quá trình truyền thông tin giữa các nơ-ron.

Ngoài những loại chất và thực phẩm vừa nêu trên, bạn có thể tham khảo ý kiến các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng để họ giúp bạn đưa ra một chế độ dinh dưỡng phù hợp với thể chất của mình. Việc sử dụng những loại thuốc bổ có chiết xuất từ cao khô bạch quả hay nhân sâm,... tuy là rất bổ dưỡng nhưng cũng nên được sử dụng với liều lượng cần thiết, và an toàn hơn hết là hãy hỏi ý kiến chuyên gia trước khi sử dụng.

Những kẻ “phá rối" trí nhớ.

Song song với việc bổ sung các chất có lợi vào chế độ dinh dưỡng, bạn cũng cần phải hạn chế những thứ có hại đối với trí nhớ của bạn. Một số loại thực phẩm hay gia vị có thể đã trở thành thức khoái khẩu với bạn, tuy nhiên bạn cần xác định rõ là việc để cơ thể tự do “trôi” theo những thú vui có thể phá vỡ sự cân bằng dinh dưỡng trong chính cơ thể bạn, và điều này sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả sử dụng trí não và trí nhớ của bạn. Và vì sự cân bằng của cơ thể, bạn phải đặc biệt cẩn trọng với những chất sau đây:

Muối.

Muối là tác nhân gây ra nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm bệnh tim mạch và chứng cao huyết áp. Không những thế, nếu bạn thường xuyên ăn quá nhiều muối, cơ thể bạn sẽ có nhu cầu tìm cách đào thải một lượng muối tương ứng với lượng đã nạp, qua đó sẽ đào thải luôn kali, dẫn tới trạng thái lo lắng và mất tập trung - vốn là kẻ thù của trí nhớ.

Caffeine.

Chắc chắn không ít lần bạn cảm thấy cà phê là lựa chọn duy nhất để duy trì sự tập trung trong học tập. Thực tế là trong một số hoàn cảnh, chất kích thích mạnh này có thể tạo được động lực ngắn hạn cho trí nhớ, nhất là khi cần tập trung cao độ. Tuy nhiên về lâu dài, caffeine lại làm giảm chất lượng của hoạt động tư duy và tiếp thu. Caffeine ngăn cản hoạt động của adenosine - một loại chất tạo cảm giác thư giãn và buồn ngủ, bên cạnh đó là làm tăng nồng độ adrenaline và dẫn đến cảm giác bồn chồn, lo lắng hầu như không có lợi cho trí nhớ.

Rượu bia.

Tác động của chất cồn lên não rất phức tạp. Nó thay đổi hoạt động của bộ não rất nhanh theo cả hai chiều hướng tốt lẫn xấu, một mặt giảm căng thẳng, tạo cảm giác vui vẻ và tự tin, mặt khác lại gây ra lo lắng, chán nản và gây tổn thương não về lâu dài. Trí nhớ của bạn đặc biệt nhạy cảm với chất

cồn, và rất nhiều sinh viên đã từng trả giá vì rượu sau các cuộc vui quá đà. Chất cồn làm gián đoạn giấc ngủ, giảm động lực, cản trở khả năng ra quyết định và tổn hại sự tập trung. Bạn cần thận trọng trong việc cân bằng giữa niềm vui mà rượu mang lại (cũng như tầm quan trọng của nó trong các dịp xã giao) với những tác hại mà nó gây ra và ảnh hưởng đến việc học tập.

Các dược phẩm.

Cân bằng hóa học dễ vỡ của bộ não có thể nhanh chóng bị thay đổi bởi các loại dược phẩm, bất kể chất này được lưu hành hợp pháp hay có nguồn gốc không rõ ràng. Ngay cả thuốc được kê toa, tuy có thể giúp xoa dịu các vấn đề thể chất hoặc trạng thái cảm xúc nhưng ta vẫn không thể loại trừ hàng loạt tác dụng phụ mà chúng gây ra, trong đó có tác hại cho trí nhớ. Vì vậy hãy cảnh giác với dược phẩm và hỏi ý kiến bác sĩ nếu bạn cảm thấy lo lắng. Bác sĩ có thể đưa ra các lời khuyên phù hợp với cơ địa của bạn. Nhưng sự thật là luôn phải thận trọng tối đa đối với tất cả các loại dược phẩm. Bên cạnh nguy cơ não bị tổn thương về lâu dài, nhiều chất còn gây nghiện hay thay đổi trạng thái tâm lý và hạn chế khả năng sử dụng trí não của bạn.

Rèn luyện thể dục - thể thao.

Ngày càng có nhiều cuộc nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ giữa việc rèn luyện thể chất và hoạt động trí óc. Điều này rất dễ hiểu: việc tập thể dục là một phần chủ chốt của lối sống lành mạnh, giúp bạn cảm thấy phấn khởi hơn và thêm động lực để học tập; và luyện tập thể chất góp phần cung cấp cho bộ não những thứ cần thiết để vận hành tốt. Thể dục thể thao giúp cho oxy lưu thông và bộ não của bạn được hoạt động ở phong độ tốt nhất.

Hăng hái tập thể dục cũng giúp bạn nghỉ ngơi thoải mái hơn: thư giãn và ngủ ngon hơn, giảm căng thẳng và "được mệt mỏi" một cách lành mạnh, vận động thích hợp và nghỉ ngơi có chất lượng là những phần thiết yếu của một lối sống giúp tăng cường trí nhớ và học tập hiệu quả.

Đã đến lúc kiểm tra sức khỏe.

Đừng để những vấn đề nhỏ nhặt về sức khỏe - hay những lo lắng về chúng - gây cản trở cho việc học tập của bạn. Sự chú ý và tập trung là những yếu tố quan trọng đối với trí nhớ và bất kỳ thứ gì khiến cho bạn không thể tập trung vào công việc đều đáng phải lưu tâm và cần được giải quyết. Hãy thực hiện những lời khuyên và liệu pháp chăm sóc sức khỏe để bạn có cơ thể tráng kiện và một tinh thần minh mẫn trong học tập.

Cường độ tập thể dục của bạn?

Các hoạt động thể thao - chẳng hạn chạy bộ, bơi lội và nhảy múa - giúp tim bơm nhiều oxy lên não. Các hoạt động này cũng làm cho bạn hưng phấn hơn, giải phóng những dưỡng chất nâng cao sự tự tin và động lực để giành được những thành tựu tốt hơn trong mọi mặt cuộc sống. Đời sống sinh viên rất bận rộn và đầy áp lực, nhưng hãy luôn tận dụng mọi cơ hội để rèn luyện sức khỏe thể chất. Điều quan trọng là bạn nên chọn những hoạt động và hình thức tập luyện phù hợp với sở thích và thể trạng của bạn, cũng như không đòi hỏi phải tiêu tốn quá nhiều tiền bạc và thời gian cho nó. Thay vì di chuyển bằng xe, bạn có thể tận dụng các quãng đường thân thuộc để đi bộ nhiều hơn không?

Hoặc nghĩ xem bằng cách nào bạn có thể vừa tập luyện vừa mở rộng mối quan hệ, thử sức với những điều mới lạ và mạnh khỏe hơn, hạnh phúc hơn để nhớ tốt hơn, học tốt hơn?

Nếu bạn đã học tập chăm chỉ, tận dụng được tối đa “công suất" của trí não và có chế độ vận động khá dày thì điều bạn nên làm tiếp theo là sẵn sàng để nghỉ ngơi. Đây lại là một thách thức khác đối với các sinh viên, tuy nhiên việc thư giãn và ngủ nghỉ điều độ cũng đóng vai trò thiết yêu giúp bạn học tập hào hứng và đạt được những kết quả tốt nhất.

Giấc ngủ.

Mỗi người có nhu cầu về thời gian ngủ khác nhau. Đối với một số người, nếu ngủ ít hơn tám tiếng một ngày họ sẽ cảm thấy uể oải và không đủ tỉnh táo cho cả ngày làm việc; trong khi có người lại tỏ ra đờ đẫn, chậm chạp nếu họ ngủ nhiều hơn sáu tiếng một ngày, có khi bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn nếu được chợp mắt một lát - có thể là vài lần trong một ngày - hoặc bạn chỉ cần ngủ đúng một lần trong ngày là đủ. Thói quen ngủ thay đổi trong suốt cuộc đời, và bệnh tật, căng thẳng hay lo lắng có thể làm chúng ta không tài nào ngủ được, luôn thức giấc nhiều lần giữa đêm hoặc thậm chí khiến chúng ta ngủ nhiều hơn bình thường. Giải pháp là bạn hãy tìm ra thời lượng ngủ phù hợp với nhu cầu cơ thể mình, và sau đó cố gắng dành thời gian nghỉ ngơi chất lượng và đều đặn. Điều đó rất cần thiết cho sức khỏe thể chất và hạnh phúc tinh thần, đặc biệt là khả năng học tập của bạn.

Có rất nhiều cuộc nghiên cứu đang được tiến hành để tìm ra mối liên hệ giữa giấc ngủ và trí nhớ. Các mối liên kết trong trí não của chúng ta có thể được tổ chức lại trong thời gian ngủ, vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi trẻ con cần nhiều thời gian ngủ hơn người lớn bởi rất nhiều mối liên kết mới được hình thành trong hệ thần kinh của chúng. Nhiều cuộc thí nghiệm đã tiết lộ vai trò của giấc ngủ trong việc củng cố kiến thức, đặc biệt là đối với các kỹ năng. Dường như giấc ngủ cũng có thể bảo vệ những kiến thức mới mẻ khỏi nguy cơ bị "nhiễu" bởi những thông tin khác.

Khảo sát về giấc ngủ.

- Bạn đánh giá chất lượng giấc ngủ của bạn ở thời điểm hiện tại như thế nào?
- Bạn nghĩ là bạn có thời lượng ngủ phù hợp cho cơ thể bạn?
- Mức năng lượng chúng ta xuống thấp về cuối ngày là bình thường, tuy nhiên bạn có luôn cảm thấy uể oải suốt cả ngày?
- Ghi nhận lại thói quen ngủ của bạn trong một tuần.

Khi không ngủ đủ giấc, có phải vấn đề nằm ở thời gian biểu - có quá nhiều việc phải làm, cơ thể bạn quen thức khuya, hay phải phụ thuộc theo giờ giấc ngủ nghỉ của người khác - hay là vì có vấn đề gì khiến bạn trằn trọc?

- Khi bạn không ngủ đủ giấc, bạn có cố sắp xếp để cân bằng trở lại hay cứ để tình trạng mệt mỏi tiếp diễn từ ngày này qua ngày khác?
- Bạn có bao giờ chú ý đến tác động của giấc ngủ đối với khả năng ghi nhớ và hồi tưởng của bạn?

Hãy nghĩ đến những lúc bạn cảm thấy khỏe khoắn, tinh thần tỉnh táo để học tập và những lúc cơ thể bạn bị thiếu ngủ, hoặc ngủ không ngon. Vận dụng những gì đã học qua quyển sách này cùng với các kinh nghiệm của bản thân để quyết định thói quen ngủ tốt nhất cho trí óc của bạn, sau đó lập kế hoạch hành động để đạt được điều đó.

Sau đây là một số lời khuyên để có một giấc ngủ chất lượng về đêm, nhờ đó mà bạn củng cố được kiến thức, phục hồi các kỹ năng ghi nhớ và sẵn sàng cho một ngày học tập hiệu quả tiếp theo.

- Tập thể dục nhiều - nhưng không vận động quá gần giờ đi ngủ vì như vậy bạn sẽ làm cơ thể bị kích thích quá mức.
- Tránh ăn quá nhiều về khuya và tránh những thức ăn khó tiêu hay gây ra chứng ở nóng.
- Cẩn thận với những thức ăn có chất tyramine (chẳng hạn như thịt xông khói, phô mai, các loại quả hạch và nước tương đậu nành) vì đây là chất giải phóng norepinephrine, có tác dụng kích thích não bộ.
- Nói "không" với những thức uống kích thích chứa đường và caffeine trước giờ ngủ.
- Nếu bạn thấy đói bụng, hãy tìm những thức ăn có nhiều tryptophan và carbohydrate để giúp cơ thể thư giãn và sẵn sàng cho giấc ngủ, chẳng hạn như bánh mì phết bơ đậu phộng hoặc một chén ngũ cốc ít đường.
- Canxi cũng có vai trò cải thiện giấc ngủ, vì vậy một cốc sữa ấm như truyền thống luôn là một liều thuốc ngủ hoàn hảo.
- Tránh nạp quá nhiều chất cồn vi bạn sẽ không thể nghỉ ngơi một mạch được, bạn phải tỉnh giấc nhiều lần trong đêm để đi vệ sinh và bạn sẽ ngáy nhiều hơn - có thể dẫn đến tình trạng khó thở và giảm lượng oxy được đưa đến não.
- Cải thiện môi trường chăm sóc cho giấc ngủ, hãy tạo ra không gian êm đềm, mát mẻ (lý tưởng nhất là khoảng 28-30°C), đủ tối và thoáng khí.

- Đặt ra giờ giấc nhất định về việc đi ngủ và thức dậy hàng ngày. Ngay cả khi có những mối bận tâm làm gián đoạn thói quen của bạn thì hãy cố gắng quay trở lại nềnếp càng sớm càng tốt.
- Để thư giãn, hãy thử một vài bài tập hít thở. Thở bằng bụng thay vì bằng ngực; hít vào bằng mũi trong thời gian ba giây, thở ra trong ba giây; sau đó ngưng thở ba giây trước khi bắt đầu lại nhịp mới, cố gắng tập trung vào hơi thở đều đặn và cảm nhận sự thư giãn mà nó mang lại.
- Nếu bạn vẫn không thể đi vào giấc ngủ một cách nhẹ nhàng thì cũng đừng lo lắng. Một giấc ngủ bốn tiếng cũng đủ để mang đến cho bạn nhiều lợi ích, vì vậy hãy tập trung vào nghỉ ngơi thư giãn chứ không phải cố ngủ - hoặc là hãy đứng dậy làm vài động tác vận động nhẹ nhàng cho tới khi bạn sẵn sàng để dỗ giấc ngủ lại.

Tắt năng lượng.

Nếu những suy nghĩ căng thẳng đang khiến bạn mất ngủ - nói chung là cản trở việc học tập của bạn - thì *việc cố gắng* để thư giãn thực chất chỉ càng khiến bạn căng thẳng hơn, vì đầu óc bạn rốt cuộc lại càng tập trung nghĩ về các vấn đề bạn đang gặp hơn. Một cách hay là thử "thay thế" những suy nghĩ căng thẳng đó - chiêu tâm lý đảo ngược đơn giản này có thể thành công đấy. Ví dụ sau đây sẽ làm bạn thấy rõ hơn chiêu tâm lý đảo ngược này: Nếu bạn có suy nghĩ "*Hãy cố gắng không nghĩ về một con voi màu hồng*". Đầu óc của bạn lúc này sẽ vô thức bỏ qua từ không để tập trung vào phần còn lại: chỉ một lúc sau, bạn sẽ thấy khó mà nghĩ ra được điều gì khác ngoài một con voi màu hồng!

Có thể nói, đây là một cách hiệu quả đến bất ngờ, có thể giúp cho tâm trí của bạn tránh xa khỏi mọi thứ làm bạn lo lắng, và như thế, các kỹ năng ghi nhớ sẽ có thể nâng cao hiệu quả hơn nữa. Tại sao lại không tự nhắc bản thân bạn *không* nghĩ đến ... cảnh bạn đang nằm dài trên một bãi cát ấm của một ốc đảo trên sa mạc hay đang thả mình trong một hồ nước rộng lớn ở một spa sang trọng,...? Hãy tưởng tượng ra những chi tiết, những cảm nhận và cảm xúc mà bạn đang cố *không* đem vào tâm trí mình. Không quá khó để cám dỗ bộ não của bạn và đưa nó đến những ý nghĩ thú vị, tích cực và nhẹ nhàng.

Mẹo hay để có sức khỏe và tinh thần sảng khoái.

Uống nhiều nước hơn. Khoảng 75% bộ não của bạn là nước, suy nghĩ và trí nhớ của bạn sẽ sụt giảm nếu bị mất nước, uống từng ngụm nước nhỏ suốt ngày, nhờ đó bạn sẽ tránh được các chứng đau đầu, trạng thái lờ đờ, và có thể tỉnh táo và tập trung lâu hơn.

Tìm cách đưa thể dục vào hoạt động hàng ngày của bạn. Hãy sử dụng thang bộ thay vì đi thang máy. Hãy xuống xe buýt ở một trạm tương đối xa và đi bộ cho hết quãng đường còn lại. Dành thời gian tập thể dục đều đặn để cải thiện tuần hoàn máu, giúp tinh thần phấn chấn - và bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để suy nghĩ.

Hình thành thói quen thư giãn trước giờ ngủ phù hợp với bạn. Bạn có thể ngâm mình trong bồn, nghe nhạc và đọc sách để thư giãn. Thực hiện càng đều đặn càng tốt. Thậm chí việc chải răng vào một thời điểm nhất định, trong một khoảng thời gian nhất định mỗi tối có thể đưa bạn vào nhịp sinh học hàng ngày và bạn sẽ mong chờ giấc ngủ mỗi đêm.

Chương 4

RÈN LUYỆN MỘT SỐ KỸ NĂNG HỖ TRỢ VIỆC GHI NHỚ

Tóm lược.

Sau ba chương đầu giới thiệu những điểm căn bản bạn cần nắm vững cho quá trình xây dựng và củng cố trí nhớ của mình, phần "thực dụng" cuối cùng cũng đến. Nội dung chính của chương này là giới thiệu và đi sâu vào việc khai thác bốn kỹ năng hỗ trợ chủ chốt đối với việc ghi nhớ cùng những bài rèn luyện thực tế mà bạn có thể tự mình luyện tập. Bằng cách luyện tập bốn kỹ năng tập trung - tổ chức - hình dung - tưởng tượng; bạn sẽ dần dà tiến đến việc phát huy cơ chế ghi nhớ phi thường của bộ não mình.

Xây dựng một trí não toàn diện.

Một trí nhớ nhạy bén đòi hỏi nhiều kỹ năng và tố chất. Việc phát triển bất kỳ kỹ năng nào cũng giúp nâng cao hiệu quả học tập của bạn, tuy nhiên bạn cần nâng cao tất cả các mặt để đánh thức tiềm năng thật sự của bộ não. Và điều này là hoàn toàn khả thi qua các kỹ năng hỗ trợ việc ghi nhớ được trình bày sau đây.

Kỹ năng tập trung.

Sự chú ý là một yếu tố quan trọng để hình thành trí nhớ, và kỹ năng tập trung sẽ giúp bạn duy trì sự chú ý đó. Thực tế, bạn sẽ chẳng thế nào nhớ được bất cứ điều gì nếu thông tin không được tiếp nhận. Chính năng lực tập trung giữ cho não tỉnh táo, ý thức về các tín hiệu truyền về và nhận diện thông tin nào quan trọng để giữ lại. Sự tập trung còn có tác dụng loại bỏ mọi tác nhân gây phân tán tư tưởng và giúp bạn định hướng trí não vào đối tượng cần chú ý. Để khai thác hết tiềm năng trí nhớ, tất nhiên bạn cần cởi mở đón nhận mọi thông tin đến với tâm trí mình, nhưng cũng có lúc bạn

cần đóng tất cả những kênh thông tin khác lại để chỉ tập trung toàn bộ trí lực vào một công việc quan trọng, và duy trì nó càng lâu càng tốt. Điều này đòi hỏi sự khổ luyện.

Mức độ tập trung.

Bước đầu tiên để tăng sự tập trung là phải ý thức về khả năng của mình. Hãy nhìn nhận lại mức độ tập trung hiện tại của bạn, liệu có đủ cho các nhiệm vụ hiện tại chưa và nó thay đổi ra sao trong các hoàn cảnh khác nhau. Khi bạn mệt mỏi, đói bụng, lo âu, chán nản, hay ở trong môi trường dễ bị phân tâm,... hãy tự hỏi bạn có đủ sức tập trung để tiếp tục công việc không hay bạn chỉ đang lãng phí thời gian. Bạn có thể khởi đầu thời gian học của mình với đầy năng lượng, nhưng dần dà sự chú tâm của bạn giảm sút và bạn bắt đầu bị phân tán tư tưởng - đó là lúc bạn cần quyết định có nên dừng lại để giải lao hay không. Hãy theo dõi và liên tục đánh giá chất lượng sự tập trung của bạn.

- Khả năng tập trung của bạn đạt đến mức độ nào?
- Liệu bạn có thật sự đang đọc, quan sát hay nghe thấy những gì mình cần tiếp thu?
- Bạn có sử dụng tất cả các kỹ năng tư duy cần thiết để trí nhớ hoạt động hiệu quả?
- Nếu tạm thời bạn không thể chú tâm, cân nhắc xem việc tiếp tục tiếp thu thông tin liệu vẫn còn có ích hay không, hay tốt hơn là bạn nên tạm dừng để chuyển sang làm một việc khác?

Kế hoạch tập luyện sự tập trung.

Đối với các vận động viên chạy cự ly dài, trong quá trình luyện tập họ từ từ nâng độ dài của quãng đường chạy lên. Tương tự, để rèn luyện kỹ năng tập trung, bạn hãy đặt ra các mục tiêu, nâng cao dần thời gian cho từng “chặng" rèn luyện mà bản thân mong muốn đạt được và cố gắng cải thiện năng lực từng chút một. Chẳng hạn nếu bạn tập trung được trong 15 phút, giải lao chốc lát để tự thưởng cho bản thân, sau đó nâng dần lên 20 phút, 30 phút,... Trong quá trình tập luyện hãy nghiêm khắc với bản thân: tự ý thức lúc nào tâm trí mình rơi vào sao nhãng để hướng sự tập trung trở lại.

Còn nếu bạn vẫn không thể hoàn thành thời gian mình đề ra và liên tục phân tâm, hãy dừng lại để đánh giá xem bạn cần cải thiện mặt nào và nỗ lực thế nào trong lần sau.

Các bài tập rèn luyện kỹ năng tập trung.

Sau đây là một số bài rèn luyện giúp bạn nâng cao kỹ năng tập trung. Với những bài tập này, bạn có thể thực hành bất cứ khi nào có thời gian rảnh. Hãy thử nghiệm trong các thời điểm và môi trường khác nhau để xác định: bạn tập trung tốt hơn vào sáng sớm hay buổi đêm? Bạn có thể thực hành trong không gian yên tĩnh, có âm nhạc, trong lúc xem ti-vi, hay ở chốn đông người,... không?

Đọc ngược và đọc xuôi.

Đọc to các số theo thứ tự “một, hai, ba,...” đồng thời hình dung trong đầu dãy số ngược lại từ mười trở về một. Ví dụ bạn đọc “một” trong khi nghĩ trong đầu z mười, đọc “hai” khi nghĩ đến số chín, và cứ thế tiếp tục. Khi bạn hoàn thành tới dãy xuôi-ngược này thì hãy thử đếm ngược lại cũng theo quy tắc này. Nếu đã thành thục thì nâng giới hạn lên 20, 50, 100, và có thể là cao hơn nữa. Hãy theo dõi xem tâm trí mình thực hiện bài tập này thế nào khi đếm cùng lúc hai dãy số? Bạn có đủ tập trung để duy trì sự chú tâm cho cả hai tác vụ đồng thời này?

Đồng hồ trí nhớ.

Dành vài phút theo dõi kim giây trên chiếc đồng hồ để bàn hay sự thay đổi các số chỉ giây trên mặt đồng hồ điện tử. Tập làm quen với độ dài của mỗi giây cho đến khi bạn có thể ước lượng được 10 giây. Sau đó thử xem bạn dự đoán một phút chính xác đến đâu. Nâng cao thử thách bằng cách kéo dài khoảng thời gian hơn - lưu ý là bạn không được phép “đếm cừu” hay nhẩm “năm - mười - mười lăm - hai mươi...”. Bạn chỉ được ước đoán thời gian bằng cách tưởng tượng sự dịch chuyển của chiếc kim giây hay lắng nghe từng tiếng tích tắc tích tắc vang lên trong đầu bạn thôi.

Lấy cuối làm đầu.

Hãy sáng tạo ra những câu có ý nghĩa bằng lối chơi chữ: mỗi từ đều bắt đầu bằng ký tự cuối cùng của chữ trước đó. Ví dụ:

- Nhà anh Hoàng gần nhà ai?
- Em muốn ngắm mặt trăng.

Đây là một bài luyện tập vô cùng hữu ích giúp nâng cao sự tập trung vì bạn phải động não rất nhiều thứ đồng thời: liên tục kiểm tra ký tự cuối cùng của từ hay ký tự đầu trong từ mới nghĩ ra, chú ý tới ý nghĩa của cả câu được phát triển ra sao, suy nghĩ tìm từ thích hợp tiếp theo,... Đây cũng là bài "thể thao" kết hợp tính logic và khả năng sáng tạo, cũng như tăng cường sự tập trung vốn đóng vai trò quan trọng của trí nhớ.

Kỹ năng tổ chức.

Đây là một kỹ năng "tăng lực" trí nhớ quan trọng khác vốn là sở trường của não trái, nhưng bạn cần biết kết hợp nó với năng lực của não phải để khai thác hết tiềm năng của trí nhớ.

Liệu tâm trí bạn có ngăn nắp?

Hiện tại cách bạn tổ chức việc học và tiếp thu của mình đã thật sự tốt chưa? Quan sát các dấu hiệu bên ngoài: bàn học, ngăn tủ, kệ sách, cách bạn ghi chép, cách bạn lưu những dữ liệu trong máy tính,... chúng có phản ánh một lối học tập được tổ chức tốt không? Còn những biểu hiện khác như khả năng quản lý thời gian, đặt ưu tiên, cân bằng học tập và giải trí, thói quen đúng giờ? Dù ở hình thức nào, năng lực tổ chức hiển nhiên là yếu tố tối cần thiết của một trí nhớ tuyệt vời. Việc phát huy khả năng này không chỉ giúp bạn bố trí lại góc làm việc năng suất hơn gấp bội mà còn cải thiện ngoạn mục quá trình thu thập, ghi nhận và tìm kiếm thông tin trong trí nhớ của bạn.

Sắp xếp lại nào.

Tập trung suy nghĩ về những lợi ích bạn có được khi có khả năng tổ chức tốt. Thời gian bỏ ra để sắp xếp tài liệu và vật dụng chắc chắn sẽ tiết kiệm cho bạn không ít thời giờ, thay vì phải loay hoay lục tìm những thứ không biết đã cất vào đâu. Bên cạnh đó; bạn cần định kỳ xem xét lại thời khóa biểu học tập của mình để đảm bảo việc bố trí thời gian hợp lý và không bị mất các tiết quan trọng. Khi biết tổ chức những gì đang học, bạn sẽ biết rõ được lượng kiến thức mình nắm được và còn cần bổ sung những gì. Quản lý tốt thời gian ôn luyện và chuẩn bị bài giúp bạn chủ động và gia tăng động lực trong học tập. Còn với việc xếp đặt ngăn nắp các thông tin vào hệ thống trí nhớ của mình để sau này có thể tìm thấy dễ dàng bất cứ khi nào cần đến, bạn sẽ thấy mình có khả năng tiếp thu tốt hơn, từ đó ghi nhớ hiệu quả hơn.

Đôi khi chỉ một sự sắp xếp nhỏ lại những dữ kiện cũng giúp bạn ghi nhớ dễ dàng. Chẳng hạn với chuỗi ký tự ANOGURTCTNHTIOGTHROCAPLN, thoạt tiên trông nó rất rối rắm nhưng nếu sắp xếp lại thành TANG LUC TRI NHO TRONG HOC TAP, bạn sẽ thấy việc ghi nhớ tất cả các chữ cái này thật dễ dàng, ví dụ này tuy có vẻ cường điệu nhưng nó thể hiện được cách bộ não vận hành trong thực tế: phát hiện ra các khuôn mẫu và định hình lại thông tin theo lối súc tích hơn, theo âm điệu hay chuyển hóa ý nghĩa để mang tính gợi nhớ hơn.

Một ví dụ khác, bạn hãy ghi nhớ dãy số sau: 37849320519. Giờ thì thử tách dãy trên thành từng cụm nhỏ, sao cho chúng mang một nhịp điệu khi đọc: 378-493-20519. Bạn có liên hệ gì với cách bạn thường nhóm các món ăn hay nước uống khác nhau lại khi gọi món ở quán ăn, hay khi bạn cố thuộc một số điện thoại mới không? Thông điệp ở đây là: *Hãy làm chủ thông tin mình tiếp nhận và tổ chức chúng theo cách thuận tiện nhất đối với bạn*.

Các bài luyện tập khả năng tổ chức.

Chữ và số.

Xem xét kỹ các thông tin dưới đây và tìm cách tổ chức lại chúng theo cách dễ nhớ hơn. Cố gắng phát hiện những khuôn mẫu, quy luật hay tìm cách tự

thiết lập ra quy luật cho mình.

a) Ghi nhớ các chữ cái sau; theo thứ tự bất kỳ: KWQGCYOAESIMU (gợi ý: 13 chữ nào trong bảng chữ cái tiếng Anh xuất hiện ở đây)

b) Học thuộc dãy số sau theo đúng thứ tự, chờ một phút sau và thử lặp lại: 83418296023 (gợi ý: thử sử dụng nhịp điệu để nhớ dễ dàng hơn)

c) Ghi nhớ các nhóm ký tự sau: KOE - EMO - OAH - MTI - YDA (gợi ý: bạn có thể sắp xếp lại ký tự để tạo thành các từ có nghĩa)

Tái thiết lập thông tin.

Khi bạn phải ghi nhớ một chuỗi thông tin không theo một quy luật cụ thể nào, hãy tìm cách sắp xếp lại chúng theo hướng dễ gợi nhắc nhất. Chẳng hạn bạn có danh sách năm nhà soạn nhạc nổi tiếng của Nga như sau:

Balakirev Cui Musorgsky

Borodin Rimsky-Korsakov

Bạn có thể lấy chữ đầu của mỗi người - Ba, Cu, Mu, Bo, Rim - và sáng tác ra một câu giúp ghi nhớ toàn bộ danh sách, ví dụ: "Bà Cụ Mua Bò Rim", hay "Ba cứ Muốn Bỏ Rượu",...

Nhẩm lại từng tiếng để đảm bảo bạn nhớ mỗi tiếng ấy gợi nhắc đến tên ai. Hãy lặp lại câu bạn sáng tác vài lần cho thuộc lòng. Sau ít phút kiểm tra lại xem bạn đã nhớ hết tất cả tên của năm nhà soạn nhạc người Nga kia không.

Phân loại.

Sắp các thông tin thành từng nhóm có thể giúp bạn tập trung hơn và ghi nhớ thuận tiện hơn. Hãy thử học thuộc danh sách các bộ môn thể thao và trò chơi sau. Tùy ý phân loại chúng thành các nhóm theo cách riêng của bạn. Có thể nhóm theo các môn thể thao với bóng, thể thao dưới nước,... -

hoặc theo một cách ngộ nghĩnh hơn như "những trò chơi người Việt thích nhất" hay "các môn khi chơi phải mặc quần áo đầy đủ",...

bóng rổ - cờ vua - lặn - bóng đá - bóng ném

cờ tỷ phú - bài xì-phé - bóng chày - bóng nước

quần vợt - bắn súng - bài tiến lên - bắn cung

cầu lông - môn cri-kê

Sau khi phân loại, hãy kiểm tra xem bạn nhớ được bao nhiêu trong danh sách 15 môn thể thao và trò chơi trên. Thử các cách phân nhóm khác nhau để tìm ra phương án tối ưu. Trường hợp bạn bỏ sót một thông tin nào đó, hãy tìm cách kết nối nó với các ý còn lại trong danh sách - ví dụ dùng sự liên tưởng để từ môn này có thể gợi nhắc đến môn tiếp theo.

Kỹ năng hình dung.

Khả năng sáng tạo ra các hình ảnh sống động trong tâm trí là đòi hỏi quan trọng đối với rất nhiều phương pháp rèn luyện trí nhớ. Chúng ta có thể luyện tập để dựng lại trong tâm trí hình dáng, màu sắc, chất liệu, chuyển động của bất cứ thứ gì ta có thể tưởng tượng ra. Ngay cả những khái niệm mang tính trừu tượng, ta cũng có thể hình ảnh hóa chúng sao cho thật gợi nhớ và có thể kết nối với các thông tin khác. Học và tư duy bằng hình ảnh là một khả năng hết sức tự nhiên của con người. Những thông tin bạn hay quên hoặc không tài nào ghi nhớ nổi thường là do chúng không được gắn với bất cứ hình ảnh trực quan nào.

Hình ảnh hoá.

Hãy nghĩ tới cách chúng ta dùng lối mô tả tượng hình trong giao tiếp hàng ngày để giúp người khác nắm bắt nội dung mình muốn truyền đạt, nhấn mạnh ý tưởng và khiến các thông tin ấy đáng chú ý hơn. Chúng ta so sánh và dùng phép ẩn dụ *(mặt lạnh như băng; cô ấy xinh như hoa; nó chạy nhanh như gió, chín người mười ý, một giọt máu đào hơn ao nước lã)* để

diễn giải ý tưởng trừu tượng thông qua những hình ảnh dễ hình dung và nắm bắt ý nghĩa của những gì ta nói. Những nhà hùng biện đại tài là những bậc thầy biết sử dụng ngôn ngữ để chỉ cho người khác "thấy" những ý tưởng của họ.

Muốn tìm cách nhớ tốt - Hãy xem quảng cáo.

Các nhà làm quảng cáo cần bạn nhớ tới thông điệp họ muốn truyền đạt và họ hiểu tầm quan trọng của việc phải làm cho người xem lưu giữ hình ảnh về sản phẩm của mình. Thử nhớ tới một vài thương hiệu nổi tiếng, hình ảnh nào hiện lên trong tâm trí bạn xem! Tự hình dung lại kiểu dáng sản phẩm, logo, bao bì, màu sắc, có thể chú ý vào cả những chi tiết mà các nhà làm quảng cáo đã khéo léo đưa vào đầu bạn: hoạt cảnh trong đoạn quảng cáo trên tivi, cô ca sĩ đại diện, biển quảng cáo ngoài trời,... Hãy phân tích xem chủ đích của những ý tưởng ấy có "lái" bạn theo hướng họ muốn bạn cảm nhận về sản phẩm như tốc độ, chất lượng, sự tiện dụng, sành điệu, bền bỉ,... không. Để nâng cao khả năng ghi nhớ cũng vậy, bạn cần tạo nên những "quảng cáo" sống động cho những nội dung tưởng như hết sức khô khan và trừu tượng.

Các bài tập rèn luyện kỹ năng hình dung.

Mường tượng mọi thứ có thể.

Dành thời gian rảnh thực tập hình dung về những thông tin vốn quen thuộc với bạn: con người, nơi chốn, vật thể. Tái hiện lại trong tâm trí một cách chi tiết nhất có thể và tập hình dung chúng dưới những góc nhìn khác nhau. Theo quán tính, bạn sẽ hình dung những hình ảnh rực rỡ hay đơn sắc, chuyển động hay tĩnh, thường xuất hiện từ bên trái hay bên phải "màn hình" tâm trí mình? Củng cố thêm lối tiếp cận bạn quen thuộc nhưng đồng thời cũng thử nghiệm những phương cách mới, và biết đâu bạn sẽ khám phá ra những tiềm năng minh chưa từng nghĩ tới.

Ngăn chứa ảo.

Bạn có thể nâng cao kỹ năng hình dung bằng cách sáng tạo ra một ngăn chứa ảo trong tâm trí và bắt đầu chất vào “đó” các hình ảnh đại diện cho những thông tin muốn ghi nhớ. Bằng cách này bạn không chỉ tăng cường năng lực ghi nhớ mà còn “cất giữ” các ký ức lâu hơn và có thể hồi tưởng về chúng một cách dễ dàng.

Hãy tưởng tượng một chiếc tủ lớn bằng gỗ sồi. Khi mở hai cánh cửa tủ ra chúng ta thấy có ba ngăn kéo bên trái, ba ngăn khác bên phải, chính giữa là hai kệ tủ. Tái hiện thật rõ nét hình ảnh các ngăn tủ hoàn toàn trống trơn - và bây giờ, hãy bắt tay vào chất đầy nó.

Bạn có thể học thuộc danh sách các hiện tượng thời tiết sau:

tuyêt - mưa - gió - sấm chớp - băng

bão - nắng - sương mù

Với mỗi từ, hãy hình dung một hình ảnh thật sống động gợi nhắc tới nó, sau đó sắp xếp chúng vào các ngăn tủ trí nhớ. Chẳng hạn, bạn bỏ chú người tuyết vào ngăn tủ trên cùng bên trái, cất cây dù vào ngăn kế tiếp, chiếc chuông gió ở ngăn cuối cùng. Bạn có nghĩ tới một chùm sấm chớp ở kệ trên, trong khi các tảng băng ngổn ngang ở kệ phía dưới?

Dành ít phút ôn lại cả tám hình ảnh đến khi ghi nhớ chắc chắn và có thể từ đó liệt kê ra toàn bộ các từ cần nhớ. Và giờ đây bạn đã có những “đầu mối" hình ảnh ở trong khoang trí nhớ của mình.

Kỹ năng tưởng tượng.

Trí tưởng tượng là chiếc chìa khóa bí mật mở ra các chiến lược ghi nhớ có thể làm thay đổi hoàn toàn cách bạn học lẫn cách bạn sống. Khi bạn đã hình dung được những thông tin mà mình muốn nhớ và tổ chức chúng ngăn nắp trong bộ não, tiếp theo là công việc của óc sáng tạo. Trí tưởng tượng lẫn sự sáng tạo sẽ tạo nên mọi kết nối có thể với những thông tin khác, nhào nặn hình ảnh theo hướng đôi khi hết sức khôi hài, kỳ quặc, ngộ nghĩnh và kích thích bộ não bạn tiếp thu thông tin ở mức cao nhất.

Suy nghĩ mạo hiểm.

Bạn biết gì về trí tưởng tượng của mình? Đó là cả một thế giới ảo mộng không bị bất cứ luật lệ nào chi phối và được tạo nên nhằm một mục đích: làm cho thông tin trở nên đáng nhớ hơn. Những kiến thức bạn cần học có thể cực kỳ logic, thực tiễn, theo quy tắc - nhưng cách bạn tiếp thu chúng có thể vô cùng sáng tạo theo logic của riêng bạn. Hãy nhìn lại những hoạt động sáng tạo của bạn trong cuộc sống: văn thơ, kịch nghệ, mỹ thuật,... hãy đem tinh thần ấy vào trong việc học tập.

Các bài rèn luyện kỹ năng tưởng tượng.

Chuyển hóa.

Dùng trí tưởng tượng của bạn chuyển hóa những dữ kiện sau thành hình ảnh, và suy nghĩ xem bạn phải làm gì để khiến các hình tượng ấy thật đáng nhớ trong tâm trí mình, vẫn giữ nguyên ý tưởng gốc, nhưng bạn có thể mở rộng, cường điệu hóa, gán cho mỗi sự vật một cảm xúc và thử xem trí tưởng tượng sẽ dẫn dắt bạn tới đâu.

tường - nón - thảm - hoa - xe buýt - tách - giày

Quan sát chuyện gì xảy ra khi bạn thay đổi kích thước đột ngột của các vật trong danh sách, khi bạn hoặc là phóng đại kích thước của chúng, hoặc là thu lại còn bé tí? Bạn có thêm thắt vào những chi tiết mới lạ, màu sắc, chất liệu không? Hoặc giả các đồ vật vô tri ấy bỗng nhiên biết nói chuyện với nhau, đi lại, thậm chí bay lượn,...? Hãy thỏa sức tưởng tượng và "phóng tác" cho từng từ.

Kế tiếp, bạn làm thế nào để liên kết tất cả chúng lại với nhau? chúng được bỏ vào trong một chiếc túi khổng lồ, lơ lửng trong không gian trước mắt bạn, hay chúng là những hình thù hiện lên từ từng đợt pháo bông,... Luyện bài tập này thường xuyên và xem hiệu quả tác động lên trí nhớ của bạn. Bây giờ thì bạn nhớ được bao nhiêu từ trong danh sách rồi?

Hoán đổi cảm giác.

Bài tập sau sẽ buộc bạn tưởng tượng nên những kết nối liên giác quan trong bộ não. Đây cũng là bước chuẩn bị hữu ích cho toàn bộ những phương pháp ghi nhớ đầy sáng tạo ở chương sau. Bạn cần thử thách trí não của mình qua việc vượt ra khỏi những khuôn mẫu thông thường trong tư duy. Các câu hỏi dưới đây có thể khiến bạn hơi lúng túng khi trả lời vì chúng đặt ra vấn đề có vẻ trái ngược, thậm chí phi lý nếu mang so với thực tế.

Sợ hãi có màu gì?

- Tiếng kèn trumpet nặng và nhám ra sao?
- Vị chua có âm thanh thế nào?
- Màu xanh lá cây có vị ra sao?
- Mùi cà phê có hình thù trông như thế nào?

Không có đáp án đúng hay sai cho các câu hỏi trên, thay vào đó chúng gợi lên câu hỏi mới: Tại sao? Tại sao bạn liên tưởng tháng Hai với màu tím, tại sao cảm giác hạnh phúc có màu vàng, hay tại sao số 8 lạnh như nước đá? Một số trường hợp bạn có thể lý giải, nhưng phần lớn những liên tưởng này đến từ những kinh nghiệm bị lãng quên, sự ngẫu hứng và các liên kết khi bạn bước ra khỏi vùng an toàn và thử những cách tiếp cận mới lạ.

Kịch bản hài.

Tập dựng nên một câu chuyện hài về những thông tin bạn muốn nhớ. Sử dụng khuôn mẫu của các bộ phim hài: tạo nên những tình huống gây cười bất ngờ. Tưởng tượng câu chuyện của bạn được dựng thành phim và đang được trình chiếu cho công chúng, bạn có nghe thấy những tràng cười của họ không?

Dưới đây là mười tuyến nhân vật xuất hiện trong các vở kịch của Shakespeare mà bạn cần ghi nhớ cho bài kiểm tra về văn học nước ngoài sắp tới:

chàng hề - sĩ quan - bác sĩ - kẻ đào mồ - y tá - hồn ma - mục đồng - thủy thủ - người hầu - thợ giày

Và vở kịch của bạn có thể sẽ có diễn tiến sau: chú hề trượt vỏ chuối và tông vào một sĩ quan, khiến ông ta giận tím mặt tới nỗi bác sĩ tưởng ông bị lên cơn nhồi máu, phải tức tốc gọi kẻ đào mồ chuẩn bị. Chú hề vội trốn đằng sau chiếc tủ chán thì lại bắt gặp một cô y tá đã nấp sẵn nãy giờ vì sợ con ma Casper dễ thương… sử dụng những trò đùa, nghịch ngợm, trào phúng - bất cứ điều gì khiến bạn buồn cười và ghi nhớ tình tiết trong câu chuyện mình sáng tác ra. Thử xem bạn có thể nhớ hết tất cả các nhân vật của Shakespeare trong danh sách trên không, và bạn đã sẵn sàng cho những vở hài kịch ghi nhớ tiếp theo của mình chưa?

Bài tập kết hợp bốn kỹ năng hỗ trợ việc ghi nhớ.

Bài tập sau đây đòi hỏi sự kết hợp của cả bốn kỹ năng được trình bày trong chương này. Bạn cần tập trung vào toàn bộ quá trình ghi nhớ, hình dung mỗi ý tưởng thật rõ ràng, tổ chức sắp xếp thông tin cho hợp lý - và cuối cùng dùng năng lực tưởng tượng biến hóa chúng in sâu trong trí nhớ.

Chúng ta có năm khái niệm sau - vốn là một mô hình tiếp thị nổi tiếng nhằm mô tả mối tương quan giữa người mua và người bán.

Chú ý (Attention) - Quan tâm (Interest) - Mong muốn (Desire) - Hành động (Action) - Thỏa mãn nhu cầu (Satisfaction)

Chẳng hạn hình ảnh một thanh niên đứng giữa chợ với lối ăn mặc "không thể không chú ý tới" với các hành động kỳ quặc khiến đám đông *quan tâm* bu quanh. Anh chàng rút ra từ túi áo một cây đèn cũ kỹ và ba hoa về phép màu của nó, có thể biến mọi *mong muốn* thành hiện thực. Đang cao hứng, đám đông trở nên náo động bởi tiếng thét "*Hành động!*" từ một tên tướng cướp đang chỉ huy đồng bọn đoạt lấy cây đèn thần. Khi có trong tay cây đèn, gương mặt hắn lộ rõ vẻ *thỏa mãn*...

Có thể ban đầu, việc kết hợp cả bốn kỹ năng của bạn sẽ còn gượng gạo, nhưng việc bền bỉ luyện tập sẽ giúp việc phối hợp bốn kỹ năng này thuần thục hơn. Không những thế, nếu để ý bạn sẽ thấy trong bốn kỹ năng quan trọng này, hai kỹ năng là "sở trường" của não trái (tập trung và tổ chức), còn hai kỹ năng còn lại thuộc "sở trường" của não phải (hình dung và

tưởng tượng), vì thế, rõ ràng việc rèn luyện phối hợp bốn kỹ năng này còn vô cùng cần thiết để luyện cho toàn bộ não tư duy theo lối liên hợp và là tiền đề để bạn giải phóng nhiều hơn những tiềm năng của bộ não.

Chương 5

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ

Tóm lược.

Để tỏa sáng trong học tập, bạn không chỉ cần đến các kỹ năng mà còn cần những phương pháp ghi nhớ khác nhau, chẳng hạn như ghi nhớ bằng cách kể chuyện, ghi nhớ theo hành trình, thông qua hệ thống số, qua việc học nhóm và nhớ mặt đặt tên. Không những thế, các phương pháp này còn khuyến khích bạn chủ động và linh hoạt kết hợp với bốn kỹ năng ghi nhớ quan trọng tôi đã giới thiệu ở chương 4, để bạn có thể ứng dụng trong mọi tình huống, với những phương pháp ghi nhớ khôn ngoan này, bạn sẽ đảm bảo được việc tối đa hóa thời gian và công sức, cũng như khai thác triệt để vốn kiến thức kỹ năng đã thu thập và đặt trí não bạn ở trạng thái làm việc với năng suất cao nhất.

Ghi nhớ bằng cách kể chuyện.

Kể chuyện là hoạt động điển hình cho phép bộ não con người tư duy bằng cả hai bán cầu não, kết hợp giữa cấu trúc, logic của não trái và hình ảnh, trí tưởng tượng và sự ngẫu hứng từ não phải. Đây cũng là phương pháp ghi nhớ được sử dụng từ trước khi con người sáng tạo nên hệ thống ký hiệu - chữ viết. Tin tốt lành là lối học bằng truyền miệng từ thời xa xưa có thể được cải tiến và vận dụng cho bất kỳ công cuộc học tập nào ngày nay.

Các câu chuyện hay dễ khiến người ta nhớ lâu, vì vậy hãy tập kể chuyện về những nội dung bạn muốn học. Bạn đã học cách hình ảnh hóa những dữ kiện, từ đó tiếp tục sắp xếp chúng lại theo những bối cảnh giúp bạn nắm được ý chính hay xâu chuỗi thành một câu chuyện dài hơi chứa đựng nhiều thông tin cần ghi nhớ.

Kể thế nào để nhớ?

Để sáng tạo nên một câu chuyện giúp ghi nhớ tốt, bạn cần phải vận dụng bốn kỹ năng đã được nêu ở chương 4: tập trung; tổ chức, hình dung và tưởng tượng.

- Tập trung vào nhiệm vụ, kiểm soát quá trình ghi nhớ một cách có ý thức.
- Tổ chức lại các hình ảnh sao cho trí nhớ dễ dàng tiếp thu - và cách hữu hiệu nhất là sắp xếp chúng thành một câu chuyện.
- Hình ảnh hóa các thông tin bạn muốn nhớ. Ngay cả những ý tưởng trừu tượng cũng có thể được chuyển tải qua các hình ảnh.
- Tưởng tượng ra một câu chuyện thật sống động trong tâm trí mình, hình dung cảm nhận từ các giác quan, đưa cảm xúc vào và liên tục đặt câu hỏi cho từng bối cảnh. Cường điệu hóa mọi chi tiết để câu chuyện trở nên đầy màu sắc, hài hước, kỳ khôi, hào hứng nhưng đồng thời được sắp xếp hợp lý, bài bản. Và giờ đây bạn đã nắm trong tay những thông tin ban đầu dưới dạng cực kỳ dễ lọt vào trí nhớ.

Bài thực hành.

Thực hành chuyển hóa các thông tin sau thành một câu chuyện dễ ghi nhớ. Đây là danh mục các món đồ bạn cần đem đến lớp. Tất nhiên bạn có thể chỉ cần viết ra giấy tất cả là xong, nhưng tập ghi nhớ sẽ giúp bạn thấy thuận tiện và nhanh chóng hơn trong việc chuẩn bị, như biết rõ cần mua gì ở quầy văn phòng phẩm và không lo sẽ bỏ sót món gì. Đây cũng là một bài tập trí não tuyệt vời!

- Máy tính
- Thẻ sinh viên
- Bảng ghim nút
- Nhật ký
- Bìa hồ sơ
- Từ điển
- Thẻ du lịch ưu đãi
- Đèn bàn
- Bản sao kê tài khoản ngân hàng
- Ảnh thẻ

Để sáng tạo ra những hình ảnh khó phai trong tâm trí, bạn nên tập bỏ qua tính thực tế của từng vật khi hình dung, thay vào đó hãy cố gắng cường điệu hóa chúng, chẳng hạn, không nhất thiết bạn phải nghĩ về chiếc máy tính của mình, thậm chí không cần là một cái có thật trên đời nữa. Tại sao không thử hình dung một chiếc máy tính bằng vàng nạm kim cương được chế tác hoàn toàn bằng tay; hay là chiếc máy tính bỏ túi lớn nhất thế giới mà người dùng phải dậm lên từng phím để sử dụng. Còn quyển từ điển thì có các trang được khắc bằng đá và nặng cả tấn, còn chiếc đèn bàn lại có công suất mạnh như một ngọn đèn hải đăng,... Hãy mở cửa trí tưởng tượng của bạn để làm cho thông tin lưu dấu vào trí nhớ ngay tức thì.

Khi bạn đã có những hình ảnh mạnh mẽ trong tâm trí, hãy bắt tay vào sắp xếp chúng lại. Tìm xem các ý tưởng nào dễ liên hệ với nhau. Giữa chúng có điểm chung gì? Nên bắt đầu từ phần nào, kết thúc ở đâu để tạo dấu ấn nhiều nhất? có những danh mục buộc bạn phải ghi nhớ đúng thứ tự, nhưng trong ví dụ trên thi không yêu cầu - bạn có thể bố trí chúng tùy nghi theo sức sáng tạo của mình.

Bảng ghim có thể là một ý tưởng tốt để mở đầu câu chuyện - và đây không chỉ là một cái bảng ghim bình thường mà có kích thước to như tấm biển quảng cáo ngoài trời, đủ để bạn chứa tất cả những vật còn lại cần đem theo. Tiếp theo đó thì tùy ý bạn xâu chuỗi các ý tưởng còn lại - pha trộn các cảnh mô tả, hành động, sự kiện,... theo bất cứ cách nào bạn có thể nghĩ ra.

Bạn có thể đính ngay lên tấm bảng quyển từ điển cũ kỹ. Và nó đủ vững chãi để kê chiếc đèn bàn lên trên. Sau đó bạn chú ý rằng ánh sáng từ chiếc đèn được phản chiếu từ chiếc máy tính bỏ túi bằng vàng sáng choang, và thay vì bàn phím số thông thường, thử tưởng tượng bề mặt tất cả phím đều được dán ảnh thẻ của bạn. Bạn liền lột một tấm ảnh ra và dán lên tấm thẻ du lịch ưu đãi - và ngay tức thì nó liền bay vụt lên không trung và phát ra âm thanh như tiếng tàu xe...

Vậy là bạn đã có một câu chuyện tưởng tượng để xâu chuỗi cả sáu vật dụng đầu tiên. Tiếp tục câu chuyện với bốn đồ vật còn lại. Hãy liên tục tự hỏi mình: điều gì có thể xảy ra tiếp theo? Nó tác động liên đới ra sao tới các sự vật trước đó? Tôi sẽ phản ứng như thế nào...? Và khi đã hoàn tất, bạn hãy

rà soát lại toàn bộ câu chuyện để xem chi tiết nào nổi bật, chi tiết nào cần đầu tư thêm. Giờ bạn có thể nhắc lại tất cả mười vật trong danh mục không?

Nếu nhớ được danh sách đồ vật, bạn hoàn toàn có thể làm tương tự với đối tượng là người. Thuộc tên các nhân vật nổi tiếng sẽ tạo lợi thế không nhỏ cho bạn trong các bài luận, thuyết trình về nhiều lĩnh vực - từ các triều đại phong kiến, các nhà thiết kế thời trang hay những người có ảnh hưởng tới tình hình chính trị thế giới. Hay đơn giản chỉ là giúp bạn tự tin hơn trong giao tiếp thường ngày vì bạn có thể nhớ hết tất cả tên và ngày sinh của bạn học trong lớp.

Kiểm tra lại: tâm trạng của bạn có đang tích cực không đấy?

Bạn cảm giác ra sao trước thử thách này? Đây là một bài tập phí thời giờ, khó khăn, nhàm chán,... hay là một bài rèn trí nhớ giúp bạn tiếp cận việc học tập theo cách chủ động và khôn ngoan hơn? Thái độ của bạn đóng một vai trò quyết định tới thành quả học tập của bạn, vì vậy hãy tự nhìn nhận trạng thái tâm lý của mình trước khi bắt đầu bài tập trên. Vực dậy những ý tưởng táo bạo và cảm xúc tích cực nhất, nhớ lại những phần thực hành trước bạn làm tốt ra sao để lên tinh thần cho trí nhớ của mình. Giờ đây bạn không còn là cô cậu sinh viên ngày nào phải đọc đi đọc lại như con vẹt hòng mong thuộc cho bằng được phần bài học nào đó - giờ bạn đã biết đích xác mình cần làm gì để ghi nhớ dễ dàng.

Bất kể những dữ kiện khô khan đến mấy hay yêu cầu ghi nhớ cấp bách đến đâu, bạn vẫn có thể tạo ra những hình ảnh đầu mối đầy sáng tạo và thú vị. Bạn có thể tiếp tục mạch truyện theo gợi ý trên hoặc sáng tạo câu chuyện của riêng bạn, miễn nó giúp bạn tự tin khi ghi nhớ tên và thứ tự của các bản danh sách. Cố gắng khai thác năng lực của cả hai bán cầu não - kết hợp trí tưởng tượng, hình ảnh đầy màu sắc, các chi tiết giả tưởng với lối tư duy trình tự và có hệ thống.

Khi bạn sẵn sàng, hãy lặp lại những gì mình nhớ và tự chúc mừng mình đã làm chủ được “bí kíp” học tập của các học giả lỗi lạc nhất.

Trí nhớ theo hành trình.

Có một sự liên quan mật thiết giữa vị trí địa lý và sự hình thành trí nhớ. Mỗi khi trở lại một nơi chốn nào đó, như ngôi trường đầu tiên, hay mái nhà xưa,... có phải ngay tức thì mọi ký ức cũ của bạn ùa về không? Không chỉ hình ảnh, mà bạn như còn có thể ngửi thấy, nghe thấy, sờ được những kỷ niệm; bạn từng nói gì, làm gì nơi đây; và những cảm xúc của bạn ngày ấy cũng liền trỗi dậy. Chúng ta có mối dây liên hệ vô hình với những nơi thân thuộc, nhưng ngay cả những địa điểm mới đến thăm một lần, ta vẫn có thể cảm thấy hết sức gần gũi nếu có dịp trở lại lần sau.

Nơi chốn cất giữ ký ức.

Liệu các nơi chốn có thực sự giúp bạn nhớ lại không? Thực tế, nơi chốn có một tác động thú vị lên trí nhớ: chẳng hạn, khi nghe một giai điệu hay bài hát nào đó bạn có bất chợt nhớ lại lần trước khi nghe bài nhạc này bạn đang ở đâu không? Bạn có từng bao giờ bước vào một căn phòng và bối rối nhận ra mình hoàn toàn quên khuấy mình đến đây để làm gì, vậy là bạn lục lại trí nhớ "mình đã nghĩ gì ở nơi xuất phát" và lập tức nhớ lại ngay? Trong một số trường hợp, bạn thậm chí còn sử dụng các địa điểm trong tâm trí mình một cách có chủ đích, như khi nhắm mắt tưởng tượng mình đang ở một hoang đảo bình yên để giải tỏa căng thẳng đầu óc, hoặc cũng có thể là thay đổi vị trí của các vật thân quen (ví dụ treo sẵn bộ quần áo trang trọng trên giá áo thay vì cất trong tủ) để nhắc bản thân mình về điều quan trọng nào đó.

Từ hàng nghìn năm nay, con người đã ý thức rằng địa điểm - những nơi có thật và cả những nơi chỉ có trong giả tưởng - có thể kích thích trí nhớ của chúng ta. Não người có một khả năng ghi nhận đáng kể những vị trí và liên tưởng ngay tới những thông tin liên quan. Không chỉ dễ dàng nhận ra ngay những khu vực quen thuộc, chúng ta còn cực kỳ thông thạo việc ghi nhớ các tuyến đường để đi từ điểm này đến điểm khác. Tương tự như việc ghi nhớ theo cách kể chuyện, ghi nhớ theo hành trình sẽ giúp chúng ta nhớ được hàng loạt dữ kiện phức tạp chỉ bằng việc lần theo chuỗi tình tiết từ đầu đến cuối mà chẳng cần tốn quá nhiều công sức trong việc ghi nhớ cụ thể những con đường, cách đi ra sao.

Nghĩ xem trí nhớ không gian của bạn tuyệt diệu đến nhường nào: mọi ngóc ngách trong ngôi nhà mình, các địa điểm yêu thích, những hành trình bạn nắm rõ như lòng bàn tay - từ nhà đến công sở, quanh phố, tới nhà bạn bè, người quen, con phố thường đi dạo, tuyến đường đi chơi xa,... Và từ thời xa xưa, những học giả xuất chúng đã biết tận dụng những con đường thân quen để làm nên những kỳ tích từ trí nhớ của họ.

Bài thực hành: Đã đến lúc trở về nhà.

Bạn hãy tự kiểm nghiệm phương pháp này trong thực tế. Để khởi đầu thuận lợi bạn nên chọn một nơi mình quen thuộc nhất - có thể là nhà mình, hay nhà trọ, phòng riêng,... và địa điểm này sẽ là nơi bạn sắp sửa dùng nó để cất giữ những điều mình nhớ.

Giả sử địa điểm bạn chọn ở đây là ngôi nhà của mình, vậy thì trước hết hãy dành ít phút hình dung thật cụ thể căn nhà của bạn: cân nhắc các khu vực khả thi cho việc bố trí; tận dụng mọi không gian có thể, các phòng khác nhau, hành lang, lối đi, cầu thang, ngoài sân, mái hiên, tủ chén,... Đặc biệt là cẩn thận xem xét cách bạn "nhìn" ngôi nhà mình trong tâm trí: có phải bạn chỉ có độc nhất một góc nhìn cố định? Hãy dành thêm thời gian "ngắm nghía" các góc nhìn khác nhau để có cái nhìn bao quát.

Kế đến; lập ra một lộ trình đi khắp mười căn phòng hoặc vị trí khác nhau trong ngôi nhà theo một trình tự hợp lý (ở đây, *mười* là một con số tròn trịa và cho bạn một lượng không gian lưu trữ tương đối lớn trong đa số tình huống). Hãy hình dung cảnh bạn đang dẫn một người khách tham quan nhà mình, bạn sẽ bắt đầu từ đâu và dừng ở những chỗ nào để giới thiệu, thuyết minh?

Khi bạn đã chọn được mười vị trí (có thể là các căn phòng, lối đi, tủ quần áo, ngoài vườn, ban công,...) và đã vạch ra được lộ trình từ điểm xuất phát đến đích cuối cùng rồi, bắt đầu hành trình trong tâm trí thôi!

Hình dung bạn đến được từng điểm dừng chân, quan sát những gì ở đó và cân nhắc kỹ lối nào đi tới điểm kế tiếp. Thể nghiệm nhiều lần để đảm bảo trình tự tham quan khiến bạn thấy tự nhiên và thoải mái nhất. Bạn có thể

dùng một cách khác là đi ngược lại từ điểm cuối cùng trở về để đảm bảo bạn thông thuộc toàn bộ hành trình.

Sau khi thuần thục thì bạn đã sẵn sàng vận dụng lộ trình của mình với mười khu vực được lấp kín bằng các hình ảnh gợi nhắc những thông tin cần nhớ rồi đấy. Cũng giống như kỹ thuật ghi nhớ bằng bối cảnh và câu chuyện, mọi dữ kiện đều có thể chuyển thành những hình ảnh sống động và sắp xếp theo trình tự dễ nhớ, nhưng ở đây bạn không cần phải bận tâm việc sáng tác ra một chuỗi sự kiện liên đới. Trình tự đã được thiết lập sẵn trong căn nhà bạn, chỉ chờ bạn tùy ý bố trí thông tin nào trước thông tin nào sau. Việc còn lại đơn giản chỉ là dạo lại một vòng qua từng khu vực và rút lại các dữ kiện cần nhớ từ những hình ảnh đã đưa vào.

Hãy thử dùng “lộ trình quanh nhà" bạn vừa thiết kế để ghi nhớ danh sách mười câu lạc bộ và hội nhóm mà bạn muốn tham gia:

- Đội tuyển bóng đá
- Hội đọc sách
- Nhóm hội họa
- Ban chấp hành đoàn trường
- Đội kịch nghệ
- Câu lạc bộ cờ vua
- Trung tâm tham vấn sinh viên
- Đội công tác xã hội
- Đội tuyển bơi lội
- Câu lạc bộ khiêu vũ

Gán cho mỗi mục trong danh sách trên một hình ảnh đầu mối dễ gợi nhắc và sắp xếp chúng vào mười khu vực đã chọn.

Hãy tận dụng triệt để từng ngóc ngách nhà bạn.

Vận dụng mọi kỹ năng bạn đã được học qua quyển sách này để đưa các thông tin vào bộ nhớ. Phóng đại mọi chi tiết và cảm giác, cảm xúc trong mỗi khung cảnh. Bạn có thể làm cho những gì bạn muốn nhớ trở nên hài hước, kỳ lạ, thú vị, đáng sợ,... đồng thời tận dụng tất cả các vật sẵn có

trong phòng như những chiếc mỏ neo để lưu giữ thông tin bạn đang đưa vào. Chẳng hạn bàn ghế có người ngồi, tủ kệ để đặt vật, hay màn hình tivi đang chiếu cảnh hành động trong một bộ phim. Hình dung tất cả, sao cho càng thật càng tốt, sau đó là làm nổi bật các chi tiết quan trọng và tưởng tượng cảm giác của bạn nếu những sự kiện này thực sự xảy ra trong căn nhà bạn.

Khi bạn đã bố trí xong các hình ảnh, hãy đi lại lộ trình một lần nữa để chắc chắn mọi thứ ở đúng vị trí. Đảm bảo rằng không thông tin nào bị sai sót, bạn có thể kết hợp rà soát bằng bản danh mục gốc trong quyển sách này. Khi tất cả xong xuôi, đã tới lúc kiểm tra hệ thống của bạn phát huy tác dụng ra sao: Đóng sách lại, nhắm mắt và bắt đầu hành trình trong tâm trí của bạn - dừng chân ở mỗi điểm định trước và phiên dịch lại từ những hình ảnh các dữ kiện chúng chứa đựng.

Sau đây là ví dụ mẫu với bản danh sách các câu lạc bộ và hội nhóm trên:

Bạn bắt đầu bằng lối từ đường cái vào nhà mình và bắt gặp lũ trẻ hàng xóm đang đá bóng; cả hai đội đều ra sức ghi bàn (khu 1: đội tuyển bóng đá). Tiếp đến bạn bước đến cửa trước, giờ đây có hình dạng một quyển sách khổng lồ, bạn mở bìa sách ra và khoét một lỗ to xuyên qua các trang sách để vào nhà (khu 2: hội đọc sách). Nếu lối tiền sảnh tràn ngập các bức tranh sặc sỡ treo khắp các bức tường lẫn trần nhà, hiển nhiên bạn sẽ nhớ ra điều tiếp theo (khu 3: nhóm hội họa),... và cứ thế, tiếp tục lộ trình của bạn cho đến khi nhớ hết mọi thông tin.

Hệ thống số.

Hệ thống nhớ "vần số"

Kỹ thuật này đơn giản là gán cho mỗi số (từ 1 đến 10) một hình ảnh tượng trưng dựa trên âm điệu của chữ số đó. Đây là cách tiết kiệm thời gian: áp dụng một quy ước hình ảnh cho mọi tình huống con số ấy xuất hiện. Nhưng bạn có thể biến hóa những hình ảnh ấy tùy theo tình huống, phần còn lại chỉ là dùng trí tưởng tượng liên kết chúng với con số thực cần nhớ. Chẳng hạn, bạn nghe giáo viên giảng rằng hiện dân số thế giới vào khoảng

BẢY tỷ người, bạn có thể nhớ bằng cách tưởng tượng mọi người đang cùng NHẢY múa trên toàn cầu. Hay là để ghi nhớ việc sáng lập viên Facebook, Mark Zuckerberg sinh năm 1984, bạn có thể liên tưởng ngay tới cảnh anh chàng này đang TẮM và kỳ cọ rất kỹ cái RỐN có xăm biểu tượng Facebook của mình. Hoặc là khi nghe thông tin Sao Mộc có tới 63 mặt trăng, bạn thấy cảnh một đàn cá SẤU vũ trụ đang đuổi theo một BÀ phi hành gia từ mặt trăng này đến mặt trăng khác của Sao Mộc.

Sau đây là gợi ý liên tưởng con số/âm điệu - tất nhiên bạn có thể thay đổi những chỗ có cách nhớ hay hơn hoặc tự sáng tạo ra hệ thống của riêng mình.

0 Hông

1 Cột

2 Hài

3 Bà

4 Rốn

5 Nằm

6 (cá) Sấu

7 Nhảy

8 Tắm

9 Xỉn

10 Cười

Hệ thống nhớ "hình dạng số"

Phương pháp này dựa trên nguyên tắc nhớ hình ảnh từ hình dạng của mỗi chữ số. Kỹ thuật này khá phổ biến vì giúp bạn dễ dàng nhớ ngay được các hình ảnh đại diện, đồng thời có thể liên tục mở rộng, bổ sung thông tin một cách linh hoạt vào trí nhớ của mình.

Sau đây là những gợi ý con số/hình ảnh cơ bản:

0 Trông như quả bóng

1 Giống cây bút chì

2 Chú vịt con

3 Đặt nằm ngang thì thành hình 2 ngọn đồi

4 Chiếc thuyền buồm

5 Giống móc câu

6 Trông như quả bom với dây dẫn lửa ở trên

7 Trông tựa cái đèn ngủ

8 Có vẻ giống chú người tuyết

9 Bạn nghĩ ngay tới cây kẹo que

10 Như mặt trống và cái dùi trống

- Để nhớ việc Julius Caesar đã tới *nước Anh* vào năm *55 sau công nguyên*, bạn có thể hình dung ông ta *chèo thuyền về phía nước Anh với hai cái móc câu -5 và 5-* ở mỗi tay.
- Nếu bắt gặp thông tin năm ngoái ngân sách chi cho quân sự của Mỹ đã tăng *bốn* phần trăm, bạn có thể nghĩ tới cảnh tất cả binh lính, xe tăng, súng ống đang được chất đầy lên một *chiếc thuyền buồm*.
- Hoặc là giáo viên đang giảng cho bạn rằng mức 0 độ K tương đương với mức âm 273 độ c, và trong đầu bạn sẽ xuất hiện cảnh một *chú vịt*

đang cầm chiếc *đèn ngủ* soi đường *lên đôi*, cố tìm hiểu lý do tại sao mặt đất *đóng băng* do *lạnh* tới nỗi không còn thứ nào ăn được...

Đến lượt bạn, hãy dùng hệ thống nhớ trên để học thuộc các mốc thời gian sau:

- Năm diễn ra chuyên bay đầu tiên trong lịch sử: 1903
- Thời gian bắt đầu tiết học ngày mai: 9 giờ 30 phút sáng
- Số quốc gia thuộc châu Phi: 58

Qua nhiều lần thực hành bạn sẽ sớm quen thuộc với các hình đại diện này, tất nhiên bạn có thể mở rộng thêm nữa các lựa chọn. Chẳng hạn "0" không chỉ là quả bóng đá mà có thể là bất cứ dụng cụ thể thao nào; "1" ban đầu là cây bút chì nhưng có thể thay bằng viết mực, cây cọ vẽ, mảnh giấy, hộp mực; "3" có thể là bất cứ khung cảnh nào ở miền quê; "4" chỉ tất cả mọi nhân vật, vật dụng, hành động hay cả những tính từ liên quan tới biển,... Những hình ảnh đại diện ban đầu đã trở thành "chủ đề" cho rất nhiều lựa chọn khác, ví dụ:

- Giá của một chiếc máy tính xách tay mới là 487 bảng Anh - có thể là một chàng thủy thủ (4) ném một quả bóng tuyết (8) vào cột đèn (7); hay một chiếc tàu ngầm (4) va phải tảng băng trôi (8) gần kề ngay ngọn hải đăng (7); hay một con hải âu khổng lồ (4) đang tha chiếc tủ lạnh (8) chứa đầy bóng đèn trong đó (7).
- Mười chữ số đầu tiên của số Pi là 3,141592653. Vậy ta có một người leo núi (3) đang say sưa vẽ một bức tranh (1) về phong cảnh biển (4), tiếp đến khi đang vẽ (1) một chiếc xe cần cẩu (5) thì bất thình lình cây kẹo mút (9) đang ngậm rơi khỏi miệng anh ta và bị một con đại bàng (2) mang súng (6) hất rơi xuống đất. Anh chàng đành dùng một cái móc câu (5) để lục tìm trong đống cỏ cao (3);...

Giờ thì bạn hãy tự áp dụng kỹ thuật này để luyện tập ghi nhớ các dữ kiện sau:

- Cấu trúc ADN được khám phá bởi Crick và Watson năm 1953
- Số quyển trong bộ Kinh thánh King James là 66
- Thời kỳ mang thai của voi kéo dài 22 tháng.

Học bằng số.

Không chỉ là những hệ thống ghi nhớ các số liệu quan trọng, hai kỹ thuật trên còn có thể vận dụng để nhớ các danh sách - bằng cách đánh số từng mục và liên kết chúng với những hình ảnh tương ứng. Phương pháp này là một cách vô cùng hiệu quả để thuộc ngay các danh mục bạn vừa nghe.

• Giả sử khi nghe giảng về sáu nguồn thực phẩm giàu Vitamin c - nho đen, ớt chuông đỏ, rau mùi tây, cam, bông cải, cải bó xôi - bạn có thể liên tưởng chúng bằng sáu hình ảnh con số/âm điệu đầu tiên:

1 (Cột) - nho đen: một *cột* nhà mọc chi chít những trái nho đen chín mọng.

2 (Hài) - ớt chuông đỏ: bạn đi một đôi *hài* hình quả *ớt chuông đỏ*.

3 (Bà) - rau mùi tây: một bà bán rau chỉ bán duy nhất loại *rau mùi tây*.

4 (Rốn) - cam: cuộc thi xem ai giữ *cam* thăng bằng trên i lâu nhất.

5 (Nằm) - bông cải: bó *bông cải* lười biếng i kềnh ra ngủ.

6 (Sấu) - cải bó xôi: chú cá *sấu* kỳ lạ nhất thế giới chỉ thích ăn cải bó xôi.

- Nếu bạn nghe thông báo lịch học năm học phần đầu tiên của học kỳ là dinh dưỡng, thể dục, tâm lý thể thao, công nghệ dệt may, vật lý trị liệu - chúng ta sẽ sử dụng hệ thống nhớ con số/ hình dáng như sau...

1 Dinh dưỡng: thưởng thức bánh dinh dưỡng hình viết chì.

2 Thể dục: tập đạp vịt quanh hồ.

3 Tâm lý thể thao: nằm trên đồi học thôi miên.

4 Công nghệ dệt may: mặc bộ đồ lặn tối tân nhất.

5 Vật lý trị liệu: tập sử dụng móc câu thay cho bàn tay bị gãy của bạn.

Đến lượt bạn, hãy thử vận dụng để nhớ danh sách sau xem bạn có thể dễ dàng kết nối các môn thể thao với các con số theo một trật tự hoàn hảo hay không.

6 Chạy nước rút.

7 Bơi lội.

8 Đánh gôn.

9 Bóng rổ.

10 Khúc côn cầu.

Học nhóm.

Giờ học trên lớp hay các buổi thảo luận nhóm là những cơ hội tuyệt vời để nâng cao trí nhớ cũng như thể hiện các kỹ năng ghi nhớ của mình.

- Tận dụng mọi cơ hội trò chuyện với những người có quan điểm khác với mình để xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu thông tin để đem ra bàn thảo, phát triển một cuộc tranh luận lành mạnh, đồng thời tập lắng nghe tích cực vì biết đâu có những ý niệm của bạn cần phải thay đổi. Luôn hình dung trong đầu những hình ảnh đại diện cho các ý bạn muốn trình bày, và thường xuyên ghi chép lại các điểm mới trong quá trình trao đổi.
- Những hình ảnh bạn dựng nên từ trước trong tâm trí có thể dễ dàng mở rộng hay điều chỉnh cho phù hợp với các thông tin, ý tưởng mới tiếp nhận. Nếu một bạn học cho bạn biết rằng Sao Hỏa có hai mặt trăng, bạn có thể thêm vào ngay hình ảnh ban đầu: in chi tiết này lên lớp vỏ kẹo hoặc hai quả cầu treo ở hai bên chiếc mũ chiến binh.
- Khi bạn trình bày ý kiến, hãy cố gắng dùng ngôn từ thật rõ ràng, mạch lạc - kết hợp các mô tả, ẩn dụ, câu chuyện để giúp bạn bè mình tư duy bằng hình ảnh và thu hút sự chú ý của họ bằng những ý tưởng sáng tạo của mình.

Việc học nhóm có thể là một trong những phương pháp hỗ trợ việc học và ghi nhớ của bạn rất hiệu quả, tuy nhiên nếu muốn tổ chức nhóm học tập, bạn cần lưu ý những ưu điểm và nhược điểm của phương pháp sau:

Những ích lợi của việc cộng tác cùng người khác:

- Có một người giúp bạn kiểm tra khả năng gợi nhớ và bạn sẽ kiểm tra ngược lại người bạn đó, nhờ vậy cả hai có thể nâng cao kiến thức và củng cố trí nhớ.
- Có thể thảo luận, mở mang thêm hiểu biết và thêm một lý do bắt buộc bạn phải nhớ hết những ý tưởng hay nhất của mình để mang ra tranh luận hiệu quả.
- Tiếp thu những chiến lược học tập hữu hiệu từ bạn mình - nhưng với lối tư duy khác hẳn mà bạn có thể trao đổi và học hỏi thêm, nhằm hoàn thiện phương pháp của riêng bạn.
- Có thể giúp nhau tìm, chia sẻ tư liệu, góp ý cùng tiến bộ và khích lệ lẫn nhau.

Những bất lợi bao gồm:

- Dễ bị phân tâm và không chú tâm vào nhiệm vụ trước mắt.
- Có thể bị tiêm nhiễm bởi những suy nghĩ tiêu cực của người khác.
- Cố gắng học với tốc độ và nhịp độ không phù hợp.
- Lãng phí thời gian vào những phương pháp học tập chỉ phù hợp với một trong hai người - hoặc không phù hợp với ai cả.

Kiểm soát nhóm học tập.

Với việc phân định rõ ràng những ưu và nhược điểm của phương pháp học nhóm như trên, việc bạn cần làm khi tổ chức nhóm học tập chính là kiểm soát được công việc trong lúc học cùng nhau. Để làm được điều này, bạn cần xác định: *Bản thân bạn* đã tích lũy được gì sau những buổi học chung với bạn bè khác? Bạn có thể tư duy và học tập khi có bất kỳ người nào ở gần đó hay bạn trở nên cô đơn, xao nhãng và mất động lực khi không có họ? Có phải cách tốt nhất là hãy tự học kiến thức nền trước, sau đó hẹn

gặp một người bạn để cùng kiểm tra lại kiến thức, chia sẻ quan điểm hay là các bạn sẽ thảo luận trước và tập trung vào trọng tâm sau?

Từ những vấn đề trên, hãy lập kế hoạch cẩn thận và bạn sẽ cân bằng được giữa thời gian dành cho việc học nhóm và việc học độc lập để đạt được kiến thức thâm sâu nhất. Dù là học một mình hay học "có hội có bè", hãy áp dụng những kỹ năng hỗ trợ ghi nhớ, cũng như kết hợp nhiều phương pháp ghi nhớ mà quyển sách đưa ra để tự giúp mình sử dụng trí nhớ hiệu quả và tìm ra phương pháp học tập phù hợp với bản thân.

Nhớ mặt đặt tên.

Dù là trong lớp hay trong bất kỳ môi trường nào, bạn sẽ tăng được sự tự tin lẫn gây ấn tượng với người khác bằng khả năng nhớ tên tất cả mọi người. Đây là một kỹ năng thực tiễn không chỉ phục vụ nhiều môn học khác nhau mà còn tạo cho bạn sức hấp dẫn đặc biệt trong quãng đời sinh viên lẫn các dịp giao tế xã hội.

- Khi bạn được giới thiệu với một ai đó hãy đảm bảo bạn nghe rõ và đúng tên của họ.
- Lặp lại tên họ trong câu đáp xã giao ("Rất vui được biết bạn, Shaun!") và tỏ ra thật sự hào hứng về cái tên: đánh vần ra sao, mang ý nghĩa gì, nguồn gốc,...
- Hình dung tên của người mới quen được viết ra trên giấy. Tưởng tượng chữ ký họ trông như thế nào.
- Nghĩ ra hình ảnh gợi nhớ cái tên vừa nghe: một hình ảnh lóe lên ngay khi bạn vừa nghe tên họ, một người nổi tiếng trùng tên, hay cách đọc, cách viết khiến bạn liên tưởng điều gì. Chẳng hạn tên Helen khá gần với Hello. Beckham chắc chắn làm bạn nghĩ ngay tới bóng đá. Còn tên Mike Brown khiến bạn nghĩ tới Michael Jackson với làn da nâu...
- Liên kết các hình ảnh ấy với những người thật trước mặt bạn. Chẳng hạn Helen với chiếc áo thun có in dòng chữ nổi bật "Hello Vietnam" đang chăm chú xem cô bạn Beckham tâng bóng bằng đầu, tiếp đó bất ngờ bắt gặp Mike Brown đang biểu diễn điệu nhảy moonwalk(*) trong bộ trang phục màu nâu.

(*) Moonwalk là một bước nhảy do nam ca sĩ Michael Jackson sáng tạo.

- Thực hành cách nhớ tên bằng hình ảnh với những người bạn gặp gỡ. Khi biết nhiều thông tin hơn về họ, bạn có thể thêm thắt các chi tiết ấy vào bức tranh trong tâm trí mình. Helen đang mày mò quyển từ điển xem các câu chào hỏi tiếng Việt nói thế nào, vì cô rất giỏi ngoại ngữ. Quả bóng của Beckham có in hình con chuột túi vì bạn ấy đến từ Úc. Biết về bạn bè của mình sẽ giúp bạn kết thân tốt hơn, hiểu hơn về thế mạnh của họ để học hỏi cũng như cho họ thêm lý do để nhớ tới bạn.

Trí nhớ truyền thông.

Hãy luôn sẵn sàng góp nhặt các thông tin hữu ích từ truyền hình, phim ảnh, các chương trình phát thanh khi bắt gặp những nội dung liên quan tới môn học của bạn hay giúp bạn làm giàu hiểu biết và vốn kiến thức của bản thân. Bạn càng bỏ thời gian và công sức tập luyện, trí não bạn sẽ càng nhạy bén, bạn sẽ tăng thêm khả năng tập trung, nhận biết các dữ kiện quan trọng và chuyển hóa chúng thành những hình ảnh in sâu vào trí nhớ. Kết nối ngay những ý tưởng vừa hiện lên với một vùng nào đó khi bạn nghe được thông tin thú vị về địa điểm ấy. Mục thời sự trên đài phát thanh nói về sự phát triển chóng mặt của ngành du lịch năm nay làm bạn hình dung tới hàng ngàn tấm bưu thiếp đang dán kín căn phòng bạn đang ngồi nghe đài. Tới lúc về bàn học tập hay có giấy viết trong tay, hãy khôi phục lại mọi thông tin cần nhớ từ những hình ảnh và ghi chép lại cho mục đích sử dụng về sau.

Như vậy, trong chương 4 và 5, bạn đã được tiếp cận bốn kỹ năng cần thiết cho việc ghi nhớ, cũng như năm phương pháp ghi nhớ phổ biến mà bạn có thể áp dụng trong việc rèn luyện trí nhớ của bản thân. Ở chương cuối này, tôi sẽ giúp bạn vạch ra những chiến lược thực tế mà bạn sẽ rất cần để đối mặt với thử thách gian nan của đời sinh viên - học tập và thi cử.

Chương 6

“TĂNG LỰC” TRÍ NHỚ TRONG HỌC TẬP

Tóm lược.

Bạn có thể cần đến kỹ năng ghi nhớ trong nhiều hoạt động của đời sống sinh viên, trong đó quan trọng nhất là quá trình học hỏi và chuẩn bị cho các kỳ thi. Trọng tâm của chương này là giúp bạn xác định lại những điều cần ưu tiên cho kế hoạch học tập và quá trình chuẩn bị thi cử của mình, từ vấn đề thể chất, tinh thần đến việc lên kế hoạch học và ôn tập,...

Đã đến lúc bắt tay vào hành động rồi đấy!

Thể chất tráng kiện, trí óc minh mẫn.

Các kỳ thi là những bài kiểm tra sức bền về thể chất lẫn tinh thần của bạn. Vì thế, đối với bất cứ kỳ thi nào, bạn cũng cần chuẩn bị cho bản thân trạng thái tràn trề năng lượng nhất: khỏe mạnh, thư giãn, tập trung, đầy tự tin rằng trí não bạn đang ở đỉnh cao và mọi kiến thức đã học luôn sẵn sàng dưới sự kiểm soát của bạn. Đó là lý do vài tuần trước ngày thi, bạn không được hoạt động quá sức, để bản thân thiếu ngủ hay lo âu kéo dài.

Chú ý đặc biệt tới sức khỏe thể chất của bạn. Đảm bảo bạn đủ dinh dưỡng cần thiết cho trí não, tập thể dục đều đặn để giữ dưỡng khí lưu chuyển điều hòa và giải tỏa căng thẳng, cũng như ngủ đủ giấc. Học khuya, nhất là trước kỳ thi quan trọng, sẽ hại nhiều hơn lợi cho trí nhớ của bạn. Sau lần ôn tập cuối cùng trước ngày thi, hãy cho phép bộ não bạn nghỉ ngơi để sắp xếp lại những gì đã tiếp thu và tích trữ năng lượng cho các thử thách tư duy trong bài thi sắp tới.

Tận dụng trí tưởng tượng đã được rèn luyện của bạn để tạo nên những “ký ức thành công”. Tới lúc này, hẳn bạn đã rất thành thục trong việc sáng tạo những cảnh quay ký ức và câu chuyện sống động hay những

lộ trình trong tâm trí. Bạn đã biết cách kết hợp các giác quan và cảm xúc để đưa bản thân chìm vào những khung cảnh như có thật trước mắt - vậy thì tại sao không tiếp tục "tua" qua trong đầu khoảng thời gian thi cử và tới luôn thời điểm ăn mừng thành công của mình. Bạn hoàn toàn có thể làm chủ kinh nghiệm tưởng tượng này để tạo động lực cho chính mình - hãy khai thác triệt để nó. Đảm bảo bạn tập trung hình dung đến quá trình: ghi nhớ thông tin, sáng tạo trong ứng dụng những gì đã học, tự tin trình bày ý tưởng và những kiến thức mà bạn nắm rõ - và tất cả đều được bạn thể hiện một cách hoàn hảo.

Tạo không gian thích hợp cho việc học tập và ghi nhớ.

Không gian học tập tốt nhất có thể khuyến khích cả hai não trái và não phải vận hành liên hợp với nhau: hai nửa này hợp lực lại sẽ tạo thành trí nhớ siêu việt.

Phòng học của bạn cần được tổ chức hợp lý, bởi vì tư duy của bạn cần được tổ chức hợp lý. Hãy dành thời gian để phân loại mọi đồ đạc của bạn: sách vở, các hồ sơ và ghi chép; bút bi, bút chì và các văn phòng phẩm khác; máy vi tính, dây cáp, máy in, ổ cứng di động... Bạn cần chắc chắn là mình có đủ tài liệu phù hợp và mọi dụng cụ cần thiết cho "nghề" học hành. Một điều quan trọng khác là phải có không gian cho việc ghi chép, vẽ vời và lưu trữ một cách khoa học những thông tin bạn mới nghĩ ra hay mới thu thập được. Góc học tập phải được tổ chức tốt để phục vụ việc học tập, giúp bạn tư duy khoa học, biết đặt ưu tiên công việc theo trình tự và có hệ thống - những chức năng truyền thống của "não trái".

Tuy nhiên, một môi trường thật sự hiệu quả còn phải có các yếu tố: êm ả, thú vị và đầy sáng tạo. Hãy nghĩ ra những màu sắc tạo cảm hứng cho bạn, những bức tranh vẽ, ảnh chụp và những câu danh ngôn khơi gợi trí tưởng tượng của bạn. Bạn hãy chuẩn bị nhiều viết màu dùng để ghi chú, giấy để vẽ nguệch ngoạc, những thứ để cầm nắm nhằm kích thích bạn suy nghĩ tự do. Tất cả những chiến lược ghi nhớ đều được hoạch định khoa học, nhưng vẫn cần đến sự nhạy bén mang tính ngẫu hứng, sáng tạo của não phải.

Bạn hãy tìm một bức tranh, vật thể, chữ cái hoặc bất kỳ thứ gì có thể nhắc nhở lý do bạn đang nỗ lực hết mình để phát triển khả năng ghi nhớ và hãy bày nó ở một vị trí dễ thấy trong góc học tập của bạn. Bạn sắp đạt được những thành tựu nào nếu bạn sử dụng hiệu quả trí nhớ của mình? Cuộc sống của bạn sẽ được cải thiện thế nào? Có ai đó sẽ tự hào về bạn? Hãy gửi đến chính mình những lời nhắn nhủ đầy sức mạnh và trực quan để bạn luôn nhìn thấy thành quả trước mắt và duy trì động lực, sự chú tâm và nỗ lực của bản thân ngay cả khi chặng đường không hề suôn sẻ.

Loại bỏ các kẻ thù gây xao nhãng.

Sự nhạy cảm của bộ não đối với những thứ gây xao nhãng là một trong những nguyên nhân khiến bạn không thể nhớ thêm được. Bản năng sinh tồn cố hữu của con người sẽ khiến bạn liên tục phải để tâm tới môi trường xung quanh và những nhu cầu cấp thiết nhất, tuy nhiên nó sẽ phá vỡ sự tập trung và kéo sự chú ý của bạn đi chệch khỏi điều mà lẽ ra bạn đang phải nghiên cứu.

Để luôn kiểm soát tốt trí não của mình, bạn cần phải:

- Hạn chế những âm thanh huyên náo: tiếng trò chuyện, tiếng động vật, tiếng nhạc làm bạn mất tập trung.
- Vạch ra kế hoạch hành động rõ ràng cho từng khoảng thời gian bạn làm việc trong góc học tập và phải bám sát kế hoạch.
- Hãy vận động nhẹ - có thể sử dụng những món đồ để trên bàn, quả bóng giải tỏa căng thẳng, quay bút, vẽ nguệch ngoạc - để giữ đầu óc được giải lao giữa giờ, thêm sinh lực và tập trung vào nhiệm vụ trước mắt.
- Hạn chế việc bị gián đoạn bởi khách khứa, điện thoại, email, tin nhắn facebook,...

Không ngừng ôn luyện.

"Đường cong" trí nhớ có khuynh hướng đi lên trong khoảng thời gian ngắn sau một bài học, vậy thì hãy đẩy nó lên cao nhất. Một khoảng thời gian ngắn sau khi bạn ngừng lại để giải lao thì bộ não của bạn đã đúc kết được

kiến thức cho nó, vì vậy hãy kiểm tra trí nhớ của bạn lúc ấy và tự nhắc mình chủ động học thuộc lòng. Hãy chốt lại những ký ức của bạn ngay tại thời điểm này khi mà bạn vẫn nhớ lại được và giữ chặt chúng trong bộ não của bạn. Hãy quay lại những ký ức đó: sau một ngày, một tuần và một tháng. Mỗi lần quay lại, hãy bắt đầu tự kiểm tra trí nhớ của mình trước (điều này giúp bạn biết được phần nào cần phải cải thiện để củng cố những thông tin bạn nhớ được), kế tiếp là lặp đi lặp lại những kỹ thuật ghi nhớ bạn đã sử dụng từ lần đầu tiên, xây dựng hình ảnh, tạo những liên kết vững chắc hơn nữa, và cũng để thêm một vài thứ mới nhắc nhở bạn. Hãy tự chất vấn kiến thức của mình, chuyên tâm vào quá trình gợi nhớ và thường xuyên "văn ôn võ luyện", có như vậy bạn mới dần dần tạo ra những ký ức vững chắc cho tương lai.

Tự kiểm tra.

Hãy tập thói quen tự kiểm tra trí nhớ trong khi đang học để bộ não của bạn có cơ hội "tua lại" và bồi đắp thêm kiến thức đó mỗi khi bạn ôn luyện. Hãy phát triển những hình ảnh và mối liên kết mà bạn đã nghĩ ra để bắt trí nhớ làm việc, hãy tạo thêm nhiều hơn và "vẽ" chúng một cách rõ ràng hơn trong tâm trí bạn. Hãy chịu khó thực hành cách sử dụng chúng để tự nhắc lại cách mà mỗi gợi ý kích thích khả năng gợi nhớ của bạn. Cứ như thế, hiệu ứng kiểm tra sẽ phát huy được sức mạnh, đặc biệt khi bạn cần khôi phục lại những ký ức sau thời gian một tuần, đồng thời hỗ trợ rất tốt cho việc học - đặc biệt là cho thời gian chuẩn bị thi cử.

Kiểm tra là một cách hay để phát hiện những phần ký ức bị hổng và cho ra "báo cáo tiến độ" xuyên suốt quá trình học tập của bạn.

Tiến bộ từng ngày.

Hãy nhớ rằng, bạn không cứ phải học lại toàn bộ kiến thức từ con số 0 hết lần này đến lần khác. Bằng cách thường xuyên "luyện" lại những ký ức trước khi chúng bị phai nhạt, bạn sẽ liên tục làm giàu kiến thức ấy và các lần ôn tập sau ngày một dễ dàng hơn. Nếu bạn học tập theo cách này, mỗi lần ôn bài ngắn ngủi không những có thể giúp tái hiện ký ức tốt hơn mà còn giúp "tăng lực" trí nhớ của bạn và bạn sẽ ngày một "lão luyện" hơn

trong việc sử dụng nguồn lực trí nhớ của mình một cách chủ động. Đây cũng là cách để bạn củng cố chiến lược ghi nhớ, cách bạn ghi nhớ thông tin theo hướng càng lúc càng chuẩn xác và hiệu quả hơn.

Học đa tầng.

Khi thiết lập được những cấu trúc vững chắc - kể chuyện và lộ trình đầy tượng hình - thì bạn đã tạo được nền tảng cho việc học tập của mình. Bạn nhớ được các khái niệm tổng quan về những gì đã học và ý nghĩa của chúng, nhưng bạn vẫn cần xem lại những chi tiết tường tận để tái hiện lại đầy đủ và phát triển thêm nữa. Bởi lẽ là một người học thông minh, bạn luôn hiếu kỳ, luôn hào hứng thu nhặt và trau dồi thêm những hiểu biết của mình. Làm như vậy là để kết hợp những tầng ghi nhớ phức tạp với cách học "bề mặt", giống như khi bạn lướt qua một tài liệu mới, tán gẫu về một chủ đề với bạn bè, đồng thời tiếp thu một số quan điểm mới và hữu ích từ những nguồn thông tin này. Những ý tưởng mới giúp bạn thấy thích thú, gợi lên những chủ đề chính yêu, tái hiện những thông tin lâu năm - và có thể dễ dàng được nhập vào phần cốt lõi của hệ thống kiến thức.

Hãy làm điều khác biệt.

Việc kiểm tra và củng cố kiến thức sao cho vừa hiệu quả vừa hứng khởi đòi hỏi bạn phải tự đặt ra cho bản thân mình những mục tiêu khác thường. Bạn có thể biết rõ những tài liệu của mình đến mức có thể biến nó thành một bài hát không? Hay là hiểu nhiều đến mức có thể tóm tắt nó thành một bài thơ vui, hay diễn đạt lại những gì đã học theo phong cách nhạc rap? Bạn có thể nhớ được kiến thức để tự soạn thành một bài kiểm tra nhỏ, chuyển thể thành một vở kịch, một bộ phim, hay viết một bài báo? Hãy áp dụng những hoạt động trực quan nghe nhìn và vận động thể chất để khám phá và bồi dưỡng những ký ức của bạn, nhờ đó mỗi khi cần thiết bạn có thể dò lại những con đường ký ức khác nhau để tìm ra những kiến thức đó.

Trải đều gánh nặng - chia để trị.

Ebbinghaus(*) đã khảo sát về "phương pháp học phân bổ": *chia nhỏ khoảng thời gian học tập kéo dài thành nhiều đợt ngắn hơn*. Từ đó đến

nay, nhiều nghiên cứu cũng đã chứng minh được rằng bạn hoàn toàn có thể dành ít thời gian hơn cho việc học tập khi thực hiện phương pháp này; dù vậy, tổng thời gian dành cho việc học sẽ nhiều hơn. Vì thế, nếu bạn cần hiểu biết về một thứ gì đó ngay lập tức, bạn vẫn có thể chọn cách vùi đầu vào học đến khi đạt được mục đích; nhưng nếu bạn có một "cửa sổ tri thức" rộng hơn thì việc học theo những khoảng thời gian ngắn và đều đặn lại rất phù hợp, bởi nó mang lại nhiều lợi ích:

(*) Hermann Ebbinghaus (1850-1909) là một nhà tâm lý người Đức với nhiều công trình nghiên cứu trong lĩnh vực trí nhớ.

- Có hai thời điểm mà não bộ hoạt động hưng phấn nhất - lúc bắt đầu và kết thúc một tiết học, hay một khoảng thời gian học. Và với cách "chia để trị" này, bạn sẽ tạo ra nhiều sự kiện "mở màn" và "kết thúc" cho các phân đoạn học tập, vì vậy bạn đã tận dụng tối đa hiệu quả của các hiệu ứng "mở màn" và hiệu ứng "kết thúc".
- Sau mỗi phân đoạn, bộ não của bạn có cơ hội củng cố lại kiến thức - trong khi bạn vẫn có thể tiếp tục làm những việc khác.
- Mỗi phân đoạn bắt đầu với một bài kiểm tra để xem những gì bạn vẫn còn ghi nhớ từ lần trước, và kiểm tra thường xuyên là một cách hiệu quả để củng cố những ký ức.
- Trong mỗi phân đoạn ngắn hơn, bạn ít bị xao nhãng và chán nản hơn.
- Tổng thời gian học tập dài hơn giúp bạn có nhiều cơ hội để tiếp thu những thông tin bổ ích, thú vị và phong phú từ nhiều nguồn khác nhau.

Vận hành hệ thống.

Bạn phải áp dụng những chiến thuật đúng đắn này vào việc sử dụng trí nhớ học tập như thế nào? Thử nghiệm những cách phân bổ thời gian và nỗ lực khác nhau, như học từng môn theo những phân đoạn ngắn hơn nhưng thường xuyên hơn. Sau khi đã ghi nhớ chắc chắn một kiến thức nào đó, hãy tự kiểm nghiệm tác dụng của chiến lược này khi ôn lại sau một giờ, một ngày, một tháng... xem liệu bạn có thể giữ được ký ức ấy "tươi mới" trong một khoảng thời gian dài? Cùng với việc kiểm tra và củng cố những ký ức đã thu nạp, bạn có những hoạt động nào khác để mở rộng hiểu biết

về đề tài và kết hợp các kiến thức ấy cùng với nhau? Điều đó cần bạn tổ chức lại việc học một chút, nhưng sẽ đem lại hiệu quả đáng kinh ngạc: sự kết hợp của lối học tập đa tầng.

Nên học trong bao lâu là vừa?

Bạn cần phải tìm ra thời lượng dành cho mỗi buổi học phù hợp với mình. Càng biết rõ về trí nhớ của mình và cách vận hành nó, bạn càng nhận thức rõ khi nào nó đang làm việc hiệu quả và khi nào thì không. Bạn phải lên kế hoạch cho các buổi học sao cho lượng thời gian đủ dài để bạn đào sâu khám phá từ những tài liệu và vận dụng mọi kỹ năng ghi nhớ, nhưng cũng không quá dài đến nỗi khiến bạn mất tập trung, chán nản và bị quá tải bởi khối lượng lớn thông tin cần xử lý. Thay đổi môn học và chủ đề trong một buổi học cũng có thể kích thích khả năng tập trung và vực dậy sự hào hứng của bạn, nhưng cũng cần phải nhận ra thời điểm mà bạn không thể tiếp thu thêm và cần giải lao trí óc. Điều này phụ thuộc nhiều vào loại thông tin mà bạn đang học, các kiến thức đã tiếp thu trong quá trình học tập - và vào *chính bạn*.

Thay cách học - đổi kết quả.

Vận dụng trí nhớ hiệu quả đồng nghĩa với việc không ngừng cải thiện và tổ chức lại việc học của mình. Bạn phát hiện ra những khuôn mẫu mới, tạo ra những liên tưởng thông minh và tối ưu hệ thống những thông tin mà bạn ghi nhớ. Chiến lược học kết hợp giữa sự sáng tạo và óc tổ chức chính là một vũ khí hiệu quả trong quá trình chinh phục những năm tháng dùi mài kinh sử.

Tư duy bằng hình ảnh.

Hãy hình ảnh hóa mọi chiến lược hành động của bạn trong các dịp giao tế, những khi họp hành đội nhóm, hay thậm chí là lên kế hoạch các chuyến đi phượt,... việc chuyển hóa những sự kiện thành hình ảnh, rồi cường điệu hóa chúng lên sẽ giúp gia tăng cơ hội ghi nhớ. Bạn cũng cần chú ý để phát hiện được những ý tưởng trùng lắp, hay những dấu vết có thể mở ra các tiềm năng mà bạn có thể tận dụng để tăng tính hiệu quả lẫn tính kinh tế cho

các kế hoạch của mình, và đừng quên tích cực phát triển óc tưởng tượng trong việc ghi nhớ, vì nhờ đó bạn sẽ tiết kiệm được thời gian và tiền bạc, đồng thời giúp việc tổ chức lại thông tin hiệu quả hơn gấp bội.

"Căn phòng" chứa danh sách những việc cần làm.

Chọn một nơi chốn mà bạn thường ngày vẫn ghé thăm nhiều lần để "lưu trữ" các manh mối hình ảnh về các công việc thường nhật. Hãy xây dựng trong đầu mình một phiên bản mô phỏng của nơi ấy, dựng nên các cột mốc và chọn hình ảnh biểu trưng cho các việc lặt vặt, cuộc hẹn, nhiệm vụ, hay thời hạn hoàn thành,... Như vậy, mỗi lần đi ngang qua địa điểm thực tế ấy trong ngày, tự động bạn sẽ được gợi nhắc về căn phòng công việc trong tâm trí mình và điểm lại xem công việc gì còn tồn đọng: chiếc máy giặt (tưởng tượng) đặt ngay cửa báo cho bạn biết phải thu quần áo đã phơi khô vào, một tờ biên lai (tưởng tượng) đính trên trần nhà hối thúc bạn cần đến ngân hàng rút tiền,... Đây là một cách tuyệt vời để rèn luyện trí nhớ mà vẫn tiết kiệm được không ít thời gian và công sức, đặc biệt khi nó liên quan đến những việc mang tính tiểu tiết và đòi hỏi sự chính xác.

Xử lý các trở ngại tâm trí.

Sẽ có những giai đoạn mà việc học của bạn không suôn sẻ, nhưng nhờ những hiểu biết về trí nhớ và chiến lược học tập đã định sẵn, bạn sẽ vượt qua được.

- Bạn đã biết rằng những tác nhân gây xao nhãng sẽ cản trở, thậm chí làm suy giảm trí nhớ. Vì vậy, nếu có một nỗi lo âu nào xuất hiện trong đầu, hãy xác định là bản thân sẽ xử trí vấn đề ấy vào một thời điểm khác (hãy tự cho bản thân một cái hẹn). Đừng đặt bản thân vào tình huống vừa tìm cách giải quyết sự việc ngay tức thì, vừa phải cố gắng tiếp thu thật nhiều kiến thức - và rốt cuộc thường là bạn chẳng giải quyết rốt ráo được việc gì cả.
- Khi bạn cảm thấy chán nản với việc học, hãy dành ít phút hình dung những lý do khuyến khích bạn tiếp tục hoàn thành công việc. Hãy tạo ra những hình ảnh có khả năng in sâu vào tâm trí và liên tục gợi nhắc cho bạn về kết quả mà bạn sẽ đạt được sau khi hoàn tất việc học của

mình - đó có thể là những chuyến du lịch, những người mà bạn làm họ ấn tượng, cũng có thể là cảm giác thành công và hạnh phúc,... còn với những giai đoạn mà bạn đạt được kết quả đặc biệt tốt, hãy tập trung vào những cảm xúc tích cực ngay tại thời điểm đó và biến chúng thành những hình ảnh gợi nhắc và củng cố nội tâm cho những khi bạn "sa sút phong độ".

- Trường hợp việc học gặp những bất lợi - điểm thấp, trễ hạn nộp bài, bạn không hiểu bài giảng - hãy đầu tư thêm thời gian cho trí nhớ của mình. Đừng để các nỗ lực của bạn bị cản trở bởi những suy nghĩ tiêu cực về bản thân. Nếu những hình ảnh ấy liên tục xuất hiện trong đầu, hãy thay đổi cách nhìn chúng sao cho ít khắt khe hơn. Trong tâm trí, hãy thay đổi tầm vóc của những gương mặt xuất hiện, thu nhỏ lại các âm thanh bạn nghe thấy, làm nhẹ đi cảm giác thất bại, và quan trọng là phải tự nhủ rằng các yếu tố đang "uy hiếp" tinh thần của bạn ấy, thực ra không khủng khiếp như bạn tưởng. Dùng năng lực hình dung để khiến những ký ức buồn mờ nhạt đi, đồng thời chuyển hóa thành động lực cho mình trong tương lai. Những gì xảy ra trong tâm trí của bạn sẽ sớm trở thành hiện thực.

Giờ thi đã điểm - Đã đến lúc gặt hái thành quả.

Mọi kỹ năng và phương pháp ghi nhớ được trình bày trong quyển sách này đều hữu ích tùy theo cách bạn áp dụng nó. Dù việc thi cử là một sự kiện tất yếu mà không phải sinh viên nào cũng chào đón, nhưng qua việc thực hành và rèn luyện trí nhớ bạn sẽ tự tin đạt kết quả cao trong bất kỳ đợt kiểm tra nào. Không những thế, bạn sẽ ngày càng thấy mình hào hứng hơn trong việc học hành, đồng thời có thêm nhiều ý tưởng sáng tạo, và biết phân bổ thời gian hiệu quả hơn, biết phát triển những kỹ năng bổ trợ cho quá trình học tập bền vững.

Hãy bình tĩnh! Hãy tự tin!

Khi ngày thi tới gần, thường thì chúng ta có khuynh hướng bồn chồn, lo âu đến độ tự cảm thấy khả năng tiếp thu của mình có sự sa sút. Song bạn vẫn có thể phát huy hiệu quả khả năng trí não của mình trong giai đoạn này nếu áp dụng những kỹ năng và phương pháp ghi nhớ mà quyển sách đã

giới thiệu ở các chương trước. Thật ra, hơn bao giờ hết đây mới là lúc bạn cần duy trì sự kiểm soát và liên tục củng cố quá trình học tập đã thiết lập từ trước. Nhìn lại xem, bạn đã hết sức nỗ lực để hoàn thiện hệ thống ghi nhớ, hình thành các thói quen học tập có lợi, thay đổi lối sống để nâng cao trí nhớ, bố trí không gian học tập thuận lợi và từng bước khai thác hết tiềm năng trí não. Vì thế, dẫu ngày thi đã cận kề thì với sự bình tĩnh, bạn sẽ nhận ra mình vẫn có thể làm được rất nhiều. Bạn cần giữ tâm trạng ổn định, đầu óc tỉnh táo và tự tin, xác lập một tâm thế sáng tạo và sẵn sàng vận dụng các kỹ năng ghi nhớ để tiếp tục phát huy nhằm đạt được hiệu quả cao.

Cú hích cuối cùng.

Bạn cần nắm rõ kết quả cuối khóa học đòi hỏi những gì từ quá trình học tập hàng ngày của mình. Bạn phải làm bài trên giấy, thi thực hành, hay tiến hành báo cáo cuối kỳ, hay thể hiện những gì đã tiếp thu dưới hình thức nào khác? Những phần kiểm tra có được phân bổ đều trong suốt khóa học hay diễn ra ngay sau khi kết thúc từng nội dung học? Một số khóa học được thiết kế với các tiết ôn tập xen kẽ trước kỳ thi, vì vậy hãy xác định rõ bạn có bao nhiêu thời giờ để chuẩn bị, có những đề tài nào cần ôn luyện cùng lúc và hình thức học nào phù hợp cho mình. Bạn chỉ cần xem lại toàn bộ những gì đã học hay vẫn phải đầu tư nghiên cứu thêm? Bạn có dành thời gian để thực hành lại những kỹ năng và chuẩn bị cách ứng phó với những thử thách có thể có trong bài thi?

Kết nối mọi "tài sản ký ức” lại với nhau.

Trước khi bắt đầu kỳ ôn thi, hãy đầu tư thời gian duyệt qua chiến lược học tập của mình. Đảm bảo rằng bạn nắm trong tay mọi nguồn thông tin mình cần - từ ghi chú, giáo trình, tài liệu giấy lẫn điện tử,... từ đó đặt ưu tiên ôn tập cho mình:

- Bạn có phải học mọi nội dung của môn học hay chỉ tập trung một số chủ điểm?
- Bạn có thể dành bao nhiêu thời gian để rèn luyện lại các kỹ năng, củng cố khả năng truy hồi lại thông tin hay mài dũa các kỹ thuật ghi nhớ dành cho việc kiểm tra?

- Đây là lúc thích hợp cho việc học nhóm hay học một mình?
- Bạn có cần tới những hoạt động phụ trợ nào để giúp mình sẵn sàng hơn - như thực tập giao tiếp bằng ngoại ngữ đang học, đi quan sát thực tế, thăm viện bảo tàng, tham dự buổi biểu diễn nghệ thuật?

Hãy tập trung để tạo "phong độ" tốt nhất cho trí nhớ của bạn, nhìn lại những tiến bộ lẫn thành tựu đáng kể bạn đạt được thời gian qua để sẵn sàng cho thử thách sắp tới.

Bạn vẫn đang đi đúng đường đấy chứ?

Giờ cũng là thời điểm bạn cần nắm chính xác những yêu cầu của bài thi. Bạn đã làm điều này trước đây cho chiến lược học tập, nhưng lúc này bạn vẫn cần rà soát lại để biết chắc những việc làm đều đi đúng hướng.

Những câu hỏi quan trọng nhất cần làm rõ:

- Bạn sẽ thi ở đâu, ngày nào và thời gian trong bao lâu?
- Bạn được đem theo những vật dụng gì để hỗ trợ quá trình làm bài?
- Các nội dung ôn tập nào chắc chắn không thể bỏ qua?
- Cách thức kiểm tra: trả lời câu hỏi trên giấy, vấn đáp, thực hành hay nộp sản phẩm cuối cùng (bài luận, mô hình,...)?
- Cách tính điểm như thế nào?

Đáp án cho những câu hỏi trên sẽ giúp bạn định ra mình cần sử dụng các kỹ năng và phương pháp ghi nhớ ra sao trong những tuần, ngày, giờ hay phút cuối cùng trước khi bước vào phòng thi. Từ đó, bạn sẽ biết cách phân bổ thời gian và nỗ lực một cách hiệu quả, có thể lựa chọn những chiến lược phù hợp giúp chuẩn bị tâm lý thoải mái, tập trung và tự tin về khả năng cao nhất của mình.

Bổ sung, ôn luyện và tái tổ chức trí nhớ.

Việc ôn luyện giúp trí nhớ bạn tua lại một lượt mọi thông tin mình cần một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Ôn không có nghĩa là phải học lại một lần nữa mà chỉ củng cố từng "mẩu" ký ức đã được tạo ra và tập vận dụng tốt nhất có thể.

- Tập trung vào một chủ đề cụ thể. Kiểm tra khả năng ghi nhớ của mình: bạn có thể nhớ bao nhiêu điểm chính, các số liệu, dữ kiện, từ vựng quan trọng, cấu trúc bài luận hay những ý tưởng mới nảy ra trong quá trình học tập?
- Kiểm tra lại các chiến lược ghi nhớ của bạn. Những hình ảnh nào bạn sử dụng để gợi nhắc thông tin? Bạn có áp dụng kỹ thuật ghi nhớ theo ngữ cảnh, câu chuyện, hành trình? Rà soát những kiến thức trong đầu mình, đối chiếu với nội dung ghi chép trong các "trí nhớ nhân tạo" của mình: ghi chú trong tài liệu, bài học, các lộ trình học tập,...
- Suy nghĩ cách củng cố những phần kiến thức còn lỏng lẻo hay bị hổng. Ký ức hình ảnh nào không phát huy tác dụng? cấu trúc ghi nhớ nào chưa chặt chẽ? Hãy điều chỉnh và phát triển dựa trên những gì bạn đã tiếp thu bằng các kỹ thuật tạo dựng trí nhớ: tập trung - tổ chức - hình dung-tưởng tượng.
- Để củng cố trí nhớ cũng như "mở đường" cho bộ não truy cập những thông tin tốt nhất cho bài thi, hãy dành thời gian suy ngẫm lại, phản biện và mở rộng vấn đề đã học. Nếu có thời gian, hãy đào sâu thêm những khía cạnh bạn quan tâm, hay thậm chí tham khảo các chủ đề khác để tăng thêm vốn hiểu biết của bạn về môn học hiện tại.

Mẹo hay dùng liền cho mùa thi.

Đừng bao giờ để bất cứ ai làm lung lay tinh thần và sự tự tin về khả năng ghi nhớ của bạn. Có thể những người ấy đang bất an về năng lực trí nhớ của chính họ và loay hoay không biết cách cải thiện nó, nhưng bạn thì khác. Hãy loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực ấy và tránh sa vào trạng thái tự ti. Liên tục tự nhủ rằng bạn đang làm rất tốt, trí nhớ bạn đang được cải thiện từng ngày - và bạn biết chắc rằng đây là sự thật.

Giờ đây bạn tràn trề tự tin, vậy thì hãy cho phép bản thân xả hơi đôi chút trước một kỳ thi quan trọng. Bạn đã hết sức nỗ lực và đã vận dụng trí nhớ hiệu quả trong suốt khóa học và lúc này việc "đổi gió" sẽ rất có lợi cho bạn. Trong thời gian nghỉ, hãy tham gia một vài hoạt động nào khác để

thư giãn thay vì liên tục nghĩ tới bài thi. Bạn không hề khiến tâm trí bị xao nhãng khi làm thế - thật ra bạn đang giúp nó ổn định và nhạy bén hơn.

Ngay trước buổi thi, hãy duyệt lại trí nhớ một lần cuối cùng. Đừng ngại tiếp thu thêm một điều gì đó mới, đồng thời tái khẳng định những gì bạn đã học - từ cốt lõi đến mở rộng, tổng hợp tới những chi tiết liên quan. Động tác này cho bạn tận hưởng sự tự tin rằng tất cả đều đã sẵn sàng.

(GO) Làm ngay thôi!

Vạch ra lộ trình cho bản thân để đi từ điểm hiện tại đến điểm mà bạn mong đạt được trước khi kỳ thi diễn ra. Từ đó, bạn sẽ có thể xây dựng kế hoạch hành động và phân bổ quỹ thời gian cho các hoạt động được gợi ý trong chương này, bao gồm cả thời giờ nghỉ ngơi hợp lý lẫn dự phòng cho những tình huống ngoài dự kiến.

Đừng để lãng phí bất cứ công sức nào bạn đã bỏ ra. Bất kể bạn chọn ôn luyện lại phần nào, hãy lục lại những gì mình đã ghi nhớ: kiểm tra lại trí nhớ của mình, xem lại vở ghi chép, tìm tòi những cách khai thác tốt hơn thông tin đã lưu trữ trong đầu. Hãy liên tục củng cố và bổ sung cho các ký ức này thay vì chờ “nước đến chân mới nhảy".

Sớm bắt đầu những cuộc diễn tập ký ức. Nghĩ đến những thành quả bạn có được từ một trí nhớ được đào luyện công phu, hình dung thật sống động hình ảnh bạn đầy tự tin, chính xác, sáng tạo thế nào trong mọi bài thi - và sau đó... Làm thôi!
